



Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2024. 05. 27. hétfő (00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon | R Késérő tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Olasz felv. | 1 064,99 | 254,78 | 7,68 | 14,10 | 9,60 | 0,60 | 0,30 | 0,94 | | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | | |
| | T Késérő tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Liga csészés margarin 225g 20% | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | | | |
| | Zsemle, vizes | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | | | |
| | E Húsgaluskaleves | 842,18 | 201,48 | 14,36 | 10,47 | 2,28 | 12,40 | 0,06 | 3,52 | | | |
| | Tejbenrizs*kókusztejes diab. | 2 512,24 | 206,76 | 12,28 | 43,87 | 38,47 | 62,37 | 19,98 | 0,07 | | | |
| | U Huskrem, 48 g, 30g | 336,40 | 80,48 | 5,38 | 5,24 | 1,56 | 2,62 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Korpás zsemle | 268,55 | 64,25 | 2,67 | 0,39 | 0,04 | 12,14 | 0,00 | 0,28 | | | |
| | V Késérő tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Párizsi, sertés | 589,38 | 141,00 | 6,00 | 12,66 | 4,32 | 1,32 | 0,30 | 1,20 | | | |
| | Korpás zsemle | 537,09 | 128,49 | 5,34 | 0,77 | 0,07 | 24,28 | 0,00 | 0,56 | | | |
| | | Összesen: | 8 143,40 | 1 553,95 | 66,56 | 103,19 | 60,61 | 184,36 | 22,15 | 8,32 | | |

















2024. 05. 28.

kedd

(00189)

Cukros-tejmentes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|---|---|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Zala felvágott | 546,74 | 130,80 | 7,80 | 10,80 | 4,44 | 0,66 | 0,30 | 1,32 |    | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | | |
| | T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Liga csészés margarin 225g 20% | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 |  | |
| | | Zsemle, vizes | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | | |
| | E | Zöldségleves | 610,19 | 145,98 | 4,60 | 5,85 | 0,68 | 18,65 | 0,05 | 2,49 |      | |
| | | Natur szelet | 1 294,41 | 309,67 | 26,55 | 19,10 | 4,52 | 7,52 | 0,00 | 3,20 |  | |
| | | Tökfőzelék tejmentes | 518,61 | 124,07 | 4,67 | 0,39 | 0,00 | 25,06 | 0,00 | 2,03 |   | |
| | U | Narancs | 259,66 | 62,12 | 0,90 | 0,30 | 0,00 | 12,75 | 0,00 | 0,01 | | |
| | V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Pástétom 48 g. (kacsa, csirkemáj) | 298,50 | 71,41 | 3,00 | 5,82 | 0,00 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| | | Uborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Összesen: | | 6 630,57 | 1 586,28 | 70,15 | 59,21 | 14,26 | 186,83 | 2,99 | 11,97 | | |





2024. 05. 29.

szerda

(00189)

Cukros-tejmentes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Harcapástétom 130g.zöldfűsz. | 1 394,99 | 333,73 | 8,70 | 30,40 | 4,10 | 5,90 | 0,24 | 1,50 | | |
| | Korpás zsemle | 537,09 | 128,49 | 5,34 | 0,77 | 0,07 | 24,28 | 0,00 | 0,56 | | |
| T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Diab.minijam * 20 g | 118,94 | 28,45 | 0,38 | 0,04 | 0,00 | 6,29 | 0,00 | 0,03 | | |
| | Korpás zsemle | 268,55 | 64,25 | 2,67 | 0,39 | 0,04 | 12,14 | 0,00 | 0,28 | | |
| E | Diab. tarhonyaleves | 567,50 | 135,77 | 3,26 | 5,24 | 0,61 | 18,96 | 0,08 | 3,32 | | |
| | Grill csirkecomb | 1 114,79 | 266,70 | 31,35 | 15,23 | 2,81 | 0,75 | 0,00 | 3,31 | | |
| | Zöldborsóföz.tejmentes *mir.* | 863,16 | 206,50 | 14,06 | 0,84 | 0,00 | 35,06 | 0,00 | 2,00 | | |
| U | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Zala felvágott | 546,74 | 130,80 | 7,80 | 10,80 | 4,44 | 0,66 | 0,30 | 1,32 | | |
| | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | |
| Összesen: | | 7 091,23 | 1 696,49 | 86,96 | 65,99 | 12,53 | 183,08 | 2,12 | 13,88 | | |


























2024. 05. 30.
csütörtök

(00189)

Cukros-tejmentes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|---|---|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Főtt virsli | 950,11 | 227,30 | 12,69 | 18,46 | 7,38 | 3,46 | 0,58 | 2,31 |      | |
| | Mustár | 141,46 | 33,84 | 1,14 | 1,28 | 0,00 | 4,40 | 0,00 | 0,38 |   | |
| | Korpás zsemle | 805,64 | 192,74 | 8,01 | 1,16 | 0,11 | 36,42 | 0,00 | 0,84 |  | |
| | T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | E | Csontleves betéttel diab. | 374,86 | 89,68 | 4,56 | 2,41 | 0,13 | 12,77 | 0,11 | 3,03 |       |
| | | Köményes sertéssült | 2 442,38 | 584,30 | 15,16 | 56,09 | 18,60 | 3,93 | 0,32 | 3,08 |  |
| | | Tejment.burg.pure 200 g. | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 2,68 | |
| | | Diab. almabefőtt | 139,98 | 33,48 | 0,21 | 0,21 | 0,00 | 7,37 | 0,00 | 0,19 |  |
| | U | Liga csészésmargarin 225g 20% | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 |  |
| | | Korpás zsemle | 268,55 | 64,25 | 2,67 | 0,39 | 0,04 | 12,14 | 0,00 | 0,28 |  |
| | V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Sonka szalámi | 218,20 | 52,20 | 6,72 | 1,68 | 0,66 | 2,58 | 0,30 | 1,68 |    |
| | | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| | Összesen: | | 7 899,64 | 1 889,88 | 66,28 | 97,76 | 31,12 | 181,56 | 2,44 | 15,84 | |























2024. 05. 31.

péntek

(00189)

Cukros-tejmentes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|------|-------|---|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Pulykamellsonka | 270,86 | 64,80 | 7,20 | 3,00 | 0,96 | 1,56 | 0,78 | 1,32 |    |
| | Liga csészés margarin 225g 20% | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 |  |
| | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | |
| T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Diab. almabefőtt | 233,30 | 55,81 | 0,36 | 0,35 | 0,00 | 12,29 | 0,00 | 0,32 |  |
| E | Csurgatott tésztaleves | 589,27 | 140,97 | 4,78 | 6,37 | 0,84 | 16,06 | 0,05 | 2,65 |       |
| | Csemege sertés karaj | 798,84 | 191,11 | 25,20 | 9,72 | 3,46 | 0,48 | 0,00 | 3,00 | |
| | Diab.burgonyafozelek | 887,63 | 212,35 | 6,19 | 0,51 | 0,05 | 44,84 | 0,00 | 2,67 |  |
| U | Huskrem, 48 g, 30g | 336,40 | 80,48 | 5,38 | 5,24 | 1,56 | 2,62 | 0,00 | 0,00 | |
| | Zsemle, vizes | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | |
| V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Tepertőkrém | 2 752,72 | 658,55 | 10,58 | 67,31 | 24,69 | 1,81 | 0,00 | 3,04 |       |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| | Zöldpaprika | 32,76 | 7,84 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | |
| Összesen: | | 8 621,17 | 2 062,50 | 79,27 | 109,12 | 36,06 | 183,76 | 3,09 | 15,52 | |





| 2024. 06. 01. szombat | | (00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--|----------|-------|-------|------|--------|------|-------|--|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Csirkemell sonka | 461,47 | 110,40 | 11,10 | 0,48 | 0,12 | 0,48 | 0,24 | 1,56 | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | | |
| E | Zöldségleves | 610,19 | 145,98 | 4,60 | 5,85 | 0,68 | 18,65 | 0,05 | 2,49 | | |
| | Vagdalt (Stefánia) | 1 067,28 | 255,33 | 21,35 | 13,72 | 3,50 | 11,30 | 0,00 | 3,53 | | |
| | Zoldbabfoz,tejment,diab. | 778,49 | 186,24 | 6,44 | 8,10 | 0,85 | 21,39 | 0,00 | 2,66 | | |
| U | Liga csészés margarin 225g 20% | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | | |
| | Zsemle, vizes | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | | |
| V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Bécsi felvágott | 396,00 | 94,74 | 10,80 | 5,40 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 1,50 | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| | Retek kilós | 1,61 | 0,38 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | | |
| Összesen: | | 6 645,04 | 1 589,74 | 77,23 | 51,14 | 9,77 | 184,00 | 2,93 | 14,67 | | |





2024. 06. 02.
vásárnap

(00189)

Cukros-tejmentes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Tojásrántotta | 1 055,59 | 252,52 | 13,63 | 21,32 | 4,16 | 1,23 | 0,00 | 3,30 | |
| | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | |
| T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Mini margarin 10g 35% zsirt | 94,47 | 22,60 | 0,00 | 2,50 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Zsemle, vizes | 363,41 | 86,94 | 3,12 | 0,40 | 0,11 | 17,13 | 0,37 | 0,38 | |
| E | Erőleves diab. | 154,75 | 37,02 | 2,11 | 0,38 | 0,01 | 6,06 | 0,00 | 1,89 | |
| | Roston csirkemell | 909,75 | 217,64 | 29,69 | 10,49 | 1,36 | 0,88 | 0,00 | 2,19 | |
| | Burgonyapure 200 gr. | 1 055,27 | 252,46 | 7,41 | 4,95 | 2,27 | 43,74 | 0,03 | 2,78 | |
| | Almakompot (h) diab | 146,50 | 35,05 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,01 | 0,00 | 0,01 | |
| U | Huskrem, 48 g, 30g | 336,40 | 80,48 | 5,38 | 5,24 | 1,56 | 2,62 | 0,00 | 0,00 | |
| | Zsemle, vizes | 363,41 | 86,94 | 3,12 | 0,40 | 0,11 | 17,13 | 0,37 | 0,38 | |
| V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Soproni | 839,66 | 200,87 | 8,22 | 18,48 | 6,87 | 0,18 | 0,00 | 1,50 | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| Összesen: | | 7 143,97 | 1 709,08 | 89,01 | 66,65 | 17,48 | 181,66 | 2,65 | 14,36 | |





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

