



Tételes étlap 2024.06.03. - 2024.06.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 03. hétfő (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	<b>R</b> Késérű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	<b>T</b> Késérű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	<b>E</b> Csontleves házi betéttel	405,41	96,99	4,99	2,73	0,13	13,48	0,11	3,03		
	Sertés tokány	1 318,59	315,45	26,51	21,00	5,65	5,10	0,57	3,28		
	Tarhonya koret diab.	1 290,20	308,66	9,09	10,41	1,32	44,29	0,00	3,03		
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
	<b>U</b> Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	<b>V</b> Késérű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,01	1,60	0,00	0,00		
		Összesen:	7 606,97	1 819,86	78,75	54,11	15,20	184,49	8,55	14,22	





2024. 06. 04.

kedd

(00130)

Cukros 180 g CH szoc.otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34		
	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	
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	      
	E	Májgaluska leves	648,32	155,10	11,52	4,62	0,99	17,05	0,05	3,11	  
		Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54	
		Almamartas diab. (friss gyum.	592,50	141,75	1,33	2,81	1,31	27,30	15,66	0,04	
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
	U	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,00	
	V	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	  
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Összesen:		6 665,17	1 594,55	110,94	42,84	15,05	185,33	23,01	11,78	





2024. 06. 05.

szerda

(00130)

Cukros 180 g CH szoc.otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	Retek jégcsap	23,60	5,64	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
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		
	Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
E	Olasz zöldségleves	487,62	116,65	3,28	5,32	0,59	13,40	0,80	2,92	  	
	Svájci sertésborda	1 453,90	347,82	27,60	22,43	7,18	8,36	0,14	3,12	  	
	Párolt rizs diab.	1 340,13	320,60	3,35	15,90	1,65	40,65	0,00	1,53		
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14	  	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
Összesen:		6 673,15	1 596,45	66,73	66,67	18,96	177,69	5,17	12,65		





2024. 06. 06.

csütörtök

(00130)

Cukros 180 g CH szoc.otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Tejes kifli	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49			
	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		
		Tejes kifli	307,15	73,48	2,46	0,59	0,24	13,85	1,03	0,25		
	E	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07		
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
		Vegyes gyümölcsmártás diab.	673,45	161,11	1,83	1,19	0,05	33,21	9,29	0,03		
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
	U	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17		
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Összesen:		5 917,73	1 415,73	68,26	41,76	11,66	187,82	14,45	9,63		







2024. 06. 07.

péntek

(00130)

Cukros 180 g CH szoc.otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Sajtos stangli	1 151,69	275,52	6,27	17,34	8,46	23,27	0,00	0,53	  
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
	Sajtos stangli	383,90	91,84	2,09	5,78	2,82	7,76	0,00	0,18	  
E	Burgonyaleves zöldséges diab.	784,11	187,59	4,68	6,32	0,75	27,49	0,00	2,96	  
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	  
	Finom főz. diab. *mirelitből*	1 064,54	254,68	10,53	8,85	1,29	32,51	0,00	2,36	  
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	





2024. 06. 07.											
(00130) Cukros											
V	Kefir, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	8 024,26	1 919,70	65,68	70,14	23,74	182,18	7,57	11,08		
<hr/>											
R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Sajt Trappista félzsíros	1 140,30	272,80	20,40	20,80	13,20	0,16	0,16	1,60		
	Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	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		
	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
E	Daragal.leves diab.	377,59	90,33	4,72	2,99	0,21	11,80	0,15	3,47		
	Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54		
	Zöldbabfőzelék *mir*	1 212,76	290,13	7,97	15,68	1,69	28,61	0,00	1,53		
U	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	3,13	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		
	Abált szalonna	1 746,36	417,79	5,40	43,80	16,60	0,00	0,00	2,10		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		





2024. 06. 08	00130	V	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
			Összesen:	9 478,84	2 267,67	114,58	111,58	38,17	192,95	3,32	14,78	
2024. 06. 09. vasárnap	(00130) Cukros 180 g CH 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	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	
			Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
		E	Csontleves diab.	476,79	114,06	3,46	6,95	0,62	9,38	0,00	2,66	
			Csülök Pékné módra *diab.	3 225,08	771,55	29,81	51,42	16,41	45,64	0,00	1,76	
			Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	1,98	
		U	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Összesen:	9 502,87	2 273,41	89,88	96,03	29,13	187,74	11,11	12,82	

.....  
éllelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

