



Tételes étlap 2024.06.03. - 2024.06.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 06. 03. hétfő (00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon	R Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Májkrem szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	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 Csontleves házi betéttel	405,41	96,99	4,99	2,73	0,13	13,48	0,11	3,03			
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
	Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	502,91	120,31	4,07	0,49	0,06	24,33	0,00	2,50			
	U Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60			
	V Keserű 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			
	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:		7 320,41	1 751,31	75,43	72,93	19,16	193,14	3,04	12,29		
















2024. 06. 04.

kedd

(00189)

Cukros-tejmentes szoc. otthon

R	Keserü 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	 	
	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Ham-Let rizs	214,50	51,32	1,35	0,33	0,00	10,50	0,00	0,00		
E	Májgaluska leves	648,32	155,10	11,52	4,62	0,99	17,05	0,05	3,11	  	
	Grill csirkecomb	1 179,15	282,09	37,64	14,01	2,89	1,03	0,00	1,41		
	Almamartas tejmentes (friss gy	491,81	117,66	0,78	0,78	0,06	26,36	14,86	0,02		
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	Keserü 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	1 090,23	260,82	9,37	1,21	0,34	51,40	1,12	1,15		
	Összesen:	5 664,10	1 355,06	81,05	30,68	6,61	182,74	18,32	8,59		





2024. 06. 05.

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			
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03			
	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		
		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		
	E	Olasz zöldségleves	487,62	116,65	3,28	5,32	0,59	13,40	0,80	2,92		
		Natur szelet	1 161,27	277,82	22,35	17,48	3,94	7,44	0,00	3,16		
		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	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		
		Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14		
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	Összesen:		6 237,97	1 492,34	57,08	54,94	11,29	187,01	2,91	12,39		













2024. 06. 06.
csütörtök

(00189)

Cukros-tejmentes szoc. otthon

R	Keserü 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	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Abonett	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32	
E	Rizsleves	420,59	100,62	2,26	5,19	0,59	13,82	0,00	2,60	    
	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	
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	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	  
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:	5 902,36	1 412,06	69,20	42,06	10,14	183,35	11,24	10,08	



















2024. 06. 07.

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		
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	   	
	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	
		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	
	E	Burgonyaleves zöldséges (d)	799,93	191,37	5,17	5,45	0,63	29,83	0,00	2,51	  
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
		Finomfőzelék tejmentes *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	2,29	 
	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	
		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	
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	5 701,13	1 363,92	73,82	36,25	10,14	180,74	2,11	13,10	





2024. 06. 08.

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	
	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	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
E	Daragaluska leves	464,85	111,21	5,37	3,17	0,26	15,72	0,17	2,97	
	Grill csirkecomb	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40	
	Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	
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	417,78	5,40	43,80	16,59	0,00	0,00	2,10	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Lilahagyma	33,08	7,91	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
	Összesen:	7 357,31	1 760,12	85,88	78,54	25,45	172,09	3,11	13,98	





2024. 06. 09.
vasárnap

(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	
		Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
	E	Kertészleves	598,70	143,23	4,83	5,52	0,63	18,23	0,00	2,44	
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
		Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48	
		Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
	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	
Túrista felvágott		401,68	96,09	12,72	4,92	1,72	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:		6 636,92	1 587,77	86,40	51,77	9,25	187,28	2,26	12,79		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

