



Tételes étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

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. 10. hétfő (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			
	Ínyenc sonka	401,68	96,09	12,72	4,92	1,72	0,12	0,00	1,96			
	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			
	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	594,17	142,15	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95			
	Rakott brokkoli mir.	2 069,14	495,01	35,63	25,50	8,44	42,03	2,07	1,43			
	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			
	Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50			
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			
	Összesen:		6 893,24	1 649,12	84,81	65,66	20,12	184,36	4,38	10,64		





2024. 06. 11.

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		
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31		
	Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38		
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
	E	Zöldbaleves diab.*mirelit*	707,26	169,20	5,56	7,32	1,75	19,84	0,50	3,14	
		Vagdalt (Stefania)	1 109,48	265,42	21,76	13,75	3,51	13,34	0,00	3,59	
		Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58	
	U	Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
		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	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Csészes 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. 11	00130	V	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00							
			Összesen:	7 146,23	1 709,64	76,75	70,49	21,98	186,50	4,18	13,63							
2024. 06. 12. 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							
			Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14							
			Vajas jellegű kifli	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47							
		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							
			Vajas jellegű kifli	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47							
		E	Zellerkrémleves (frissből)	821,83	196,61	3,94	12,00	2,04	17,47	0,38	1,36							
			Sertés vetreце	1 463,74	350,18	29,29	21,34	5,56	9,78	0,33	3,29							
			Szarvacska tészta	1 246,41	298,18	10,50	5,63	0,80	51,03	0,00	1,12							
		U	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06							
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00							
			Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50							
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84							
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01							
		Összesen:	7 129,64	1 705,67	86,15	61,37	17,77	179,62	8,39	10,26								





2024. 06. 13.
csütörtök

(00130)
Cukros 180 g CH szoc.otthon

R	Keserü 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	
	Vajkrém 20% zsírt	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
	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	
	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
E	Daragaluska leves diab.	652,37	156,07	3,73	8,72	1,04	15,41	0,00	2,42	
	Sertés pörkölt	1 234,27	295,28	26,24	19,32	4,52	4,44	0,12	2,32	
	Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,30	1,86	
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
	Összesen:	6 997,59	1 674,07	73,66	65,45	22,65	181,97	2,23	12,11	





2024. 06. 14.

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		
	Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	0,00	1,11		
	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	
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	
		Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	
		Meggymartas diab. *mirelit*	771,44	184,55	4,15	3,48	1,51	31,87	0,66	1,03	
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
	U	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	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	





2024. 06. 14. péntek											
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon											
V	Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 	
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	Kápia paprika	51,60	12,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	7 339,85	1 645,86	77,51	48,15	17,50	172,93	10,67	7,97		
<hr/>											
2024. 06. 15. szombat											
(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		
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	 	
	Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
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	Zabgaluskás leves	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53	  	
	Rakott karfiol bulgur	2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	1,98	1,61	 	
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		
	Főtt császárszalonna	895,36	214,20	7,80	19,80	8,40	1,20	0,30	1,68		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Összesen:	7 968,40	1 906,32	77,61	62,03	23,52	185,62	9,85	7,71		





2024. 06. 16.
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	
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
	E	Csontleves diab.	476,79	114,06	3,46	6,95	0,62	9,38	0,00	2,66	
		Cigánypecsenye	4 500,89	1 076,77	22,58	108,21	40,87	1,55	0,00	5,27	
		Hagymás burgonya	1 370,41	327,85	6,54	9,81	1,12	51,99	0,00	1,02	
		Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	1,98	
	U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
	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:		10 189,34	2 437,63	73,90	151,51	48,18	187,43	3,74	18,62	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

