



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 (00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon	<b>R</b> 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		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	<b>T</b> 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		
	<b>E</b> Olasz zöldségleves	594,17	142,15	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95		
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
	Őszibarack mártás diab. tejm.	521,63	124,79	2,24	0,31	0,03	27,53	5,57	0,02		
	<b>U</b> Alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	<b>V</b> Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Májkrém 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		
	Összesen:	6 747,64	1 614,28	79,38	52,43	15,27	199,01	9,38	12,46		





2024. 06. 11.

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		
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Mustár	141,45	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	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	E	Zöldbabpure leves diab.*mir.*	597,86	143,03	4,87	5,49	0,62	18,21	0,00	3,12	
		Paprikásburgonya diab.	1 860,23	445,03	26,68	17,99	3,99	43,24	0,08	4,23	
		Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
	U	Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60	
		Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
	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	
		Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	





2024. 06. 11	00189	V	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Összesen:	7 555,56	1 807,56	76,86	71,54	21,02	209,14	3,22	15,74		
2024. 06. 12. 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	
				Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
				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	
				Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,05	
			E	Köménymag leves zsemle kocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
				Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14	
				Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	502,91	120,31	4,07	0,49	0,06	24,33	0,00	2,50	
			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	
				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:	5 235,85	1 252,60	49,59	38,76	7,98	179,46	2,44	11,21	





2024. 06. 13.  
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	
	Olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95	
	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	Daragaluska leves	626,02	149,76	6,86	3,74	0,39	22,51	0,15	3,81	
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	
	Burgonya főzelék diab. TM.	879,18	210,33	6,12	0,48	0,05	44,45	0,00	2,67	
U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,00	12,29	0,00	0,32	
V	Keserű 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	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:	8 727,28	2 087,87	79,76	87,51	32,19	204,75	3,39	13,34	











2024. 06. 14.

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		
	Harcspástétom 130g.zöldfűsz.	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50		
	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		
	Ham-Let rizs	572,00	136,84	3,60	0,88	0,00	28,00	0,00	0,00		
E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	 	
	Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54		
	Párolt rizs diab.	1 340,13	320,60	3,35	15,90	1,65	40,65	0,00	1,53		
	Diab. almabefőtt	116,65	27,91	0,18	0,18	0,00	6,15	0,00	0,16		
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	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76	  	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		





2024. 06. 14	00189	V	Kápia paprika	77,40	18,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	7 940,59	1 899,67	95,05	81,96	15,94	185,15	2,52	11,33	
2024. 06. 15. 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	
			Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			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	
			Abonett	433,88	103,80	4,50	0,99	0,18	18,00	0,33	0,24	
		E	Rizsleves	420,59	100,62	2,26	5,19	0,59	13,82	0,00	2,60	
			Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25	
			Meggy martas tejmentes *mir.*	659,41	157,75	3,61	1,08	0,01	31,21	0,00	0,02	
		U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,01	
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Főtt császárszalonna	895,35	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:	6 264,52	1 498,70	63,45	53,92	17,14	184,40	2,89	7,35





2024. 06. 16.  
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		
		Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00		
		Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60		
	E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89		
		Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57		
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
		Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
	U	Alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	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		
	Összesen:		6 050,98	1 447,60	78,87	42,88	8,42	180,41	2,18	13,68		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

