



Tételes étlap 2025.06.23. - 2025.06.29.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 06. 23. hétfő (00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon		R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	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		
			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	Húsgaluskaleves	842,18	201,37	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	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Reszelt sajt	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		
			Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
			Összesen:	9 376,90	1 848,93	82,81	100,87	63,65	199,42	28,43	9,51		





2025. 06. 24. kedd	(00136) Cukros epés-pépes 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	4,16	1,14		
			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.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	3,12	0,40	0,11	17,13	0,37	0,38		
		E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	1,35	2,06		
		U	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
		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	9,37	1,21	0,34	51,40	1,12	1,15		
			Összesen:	7 279,73	1 741,44	74,34	35,68	12,91	185,37	17,38	8,78		





2025. 06. 25. szerda (00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21	   	
		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		
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	E	Tarhonyaleves diétás	684,51	163,72	4,11	5,34	0,61	24,71	0,08	2,79	 	
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
		Fin.föz.püre diab. *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	2,29	 	
	U	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	9,20	0,18		
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	1,00	0,46	 	





2025. 06. 25.	(00136)	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	7 295,44	1 745,30	71,93	46,68	17,92	185,05	12,92	9,97		
2025. 06. 26. csütörtök	(00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	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		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
		E	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,57	4,56	2,41	0,13	12,77	0,12	3,03		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,02	2,78		
			Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
		U	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Reszelt 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		
			Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	6 870,90	1 643,67	69,83	35,21	13,74	188,28	11,60	11,53		





2025. 06. 27. péntek (00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	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	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	Csurgatott tésztaleves	589,27	140,84	4,78	6,37	0,84	16,06	0,05	2,65	     	
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
		Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67		
	U	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	9,20	0,18		
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00	    	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		Összesen:	6 893,08	1 648,94	72,65	36,75	12,39	183,22	11,51	9,26		





2025. 06. 28. szombat	(00136) Cukros epés-pépes szoc.othon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kétfíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14		
			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	3,12	0,40	0,11	17,13	0,37	0,38		
		E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből*	898,79	215,02	7,04	10,50	2,35	22,47	0,86	2,49		
		U	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		
			Kenyér, félbarna	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	6 345,97	1 518,05	77,26	47,14	16,18	176,86	7,32	10,77		





2025. 06. 29. vásárnap (00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Daráltvirsli	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,00	2,43	    	
		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		
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
	E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	     	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		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	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	  	
	V	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	0,95	0,45		
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		Összesen:	7 816,33	1 869,81	90,28	53,55	20,28	184,10	12,08	12,13		

.....
élvelvezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

