



Tételes étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 06. 24. hétfő (00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon	R Késérű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Bécsi felvágott	528,00	126,32	14,40	7,20	0,00	0,24	0,00	2,00			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	T Késérű 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 Húsgaluskaleves	842,18	201,48	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 Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00			
	Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28			
	V Késérű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Csirkemell sonka	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08			
	Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
	Összesen:		7 632,33	1 431,69	82,08	84,27	46,85	183,32	21,87	10,26		





2024. 06. 25.

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		
	Harcapástétom 130g.zöldfűsz.	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50		
	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		
	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	Zöldségleves	610,19	145,98	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
	Tökfőzelék tejmentes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03		
U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	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	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		
Összesen:		7 375,16	1 764,42	72,22	83,84	18,24	174,69	2,85	13,08		





2024. 06. 26.

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	 		
	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		
		Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
	E	Diab. tarhonyaleves	567,50	135,77	3,26	5,24	0,61	18,96	0,08	3,32	  	
		Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31		
		Zöldborsópureföz.tejment . *mir	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00	 	
	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		
		Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	  	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:		5 973,99	1 429,21	84,23	28,16	4,60	189,14	1,82	12,90		





2024. 06. 27.
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		
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31		
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38		
	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	289,26	69,20	3,00	0,66	0,12	12,00	0,22	0,16	
	E	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,68	4,56	2,41	0,13	12,77	0,11	3,03	
		Köményes sertéssült	2 442,38	584,30	15,16	56,09	18,60	3,93	0,32	3,08	
		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	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	
	V	Keserü 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	
	Összesen:		8 460,06	2 023,95	69,99	99,13	36,83	184,14	2,66	14,88	





2024. 06. 28.

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	
	Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	
	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	
	Ham-Let rizs	286,00	68,42	1,80	0,44	0,00	14,00	0,00	0,00	
E	Csurgatott tésztaleves	589,27	140,97	4,78	6,37	0,84	16,06	0,05	2,65	
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
	Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
U	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	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	
	Tepertőkrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04	
	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:		8 673,87	2 075,11	80,71	109,21	36,06	185,47	3,09	15,20	





2024. 06. 29.
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		
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21		
	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		
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Alma	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01	
	E	Zöldségleves	610,19	145,98	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	
		Vagdalt (Stefánia)	1 067,28	255,33	21,35	13,72	3,50	11,30	0,00	3,53	
		Zoldbabfoz,tejment,diab.	778,49	186,24	6,44	8,10	0,85	21,39	0,00	2,66	
	U	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	
	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	
		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	
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01	
	Összesen:		7 652,57	1 830,78	68,66	87,47	22,23	187,01	3,29	14,91	





2024. 06. 30.
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	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	186,64	44,65	0,29	0,28	0,01	9,84	0,00	0,26	
E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	
	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	Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60	
	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Torrero szalámi	1 301,58	311,38	15,06	27,66	10,61	0,18	0,00	2,55	
	Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	





2024. 06. 30	(00189 ,	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Összesen:	9 396,72	2 248,02	89,44	123,38	37,35	187,95	3,26	14,86	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

