



Tételes étlap 2024.07.01. - 2024.07.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 07. 01. hétfő (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R Késérű 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			
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			
	T Késérű 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 Csontleves házi betéttel	405,41	96,99	4,99	2,73	0,13	13,48	0,11	3,03			
	Sertés tokány	1 318,59	315,45	26,51	21,00	5,65	5,10	0,57	3,28			
	Tarhonya koret diab.	1 290,20	308,66	9,09	10,41	1,32	44,29	0,00	3,03			
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20			
	U Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	V Késérű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19			
	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	0,02	1,60	0,00	0,01			
		Összesen:	7 606,97	1 819,86	78,75	54,11	15,21	184,49	8,55	14,23		





2024. 07. 02.

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			
	Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34			
	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		
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	 	
	E	Májgaluska leves	648,32	155,10	11,52	4,62	0,99	17,05	0,05	3,11	 	
		Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54		
		Almamartas diab. (friss gyum.	592,50	141,75	1,33	2,81	1,31	27,30	15,66	0,04		
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
	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		
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	 	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	6 970,13	1 667,51	111,62	50,72	18,53	185,83	22,53	11,79		





2024. 07. 03.

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			
	Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20			
	Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	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	Olasz zöldségleves	487,62	116,65	3,28	5,32	0,59	13,40	0,80	2,92			
	Svájci sertésborda	1 453,90	347,82	27,60	22,43	7,18	8,36	0,14	3,12			
	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	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			
	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14			
	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:		7 342,19	1 756,51	75,73	81,41	27,19	173,82	2,67	13,53			





2024. 07. 04.
csütörtök

(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	
	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
	Tejes kifli	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49	
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Nektarin	231,08	0,00	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00	
E	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	
	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	
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
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	
	Tepertő	2 008,94	480,60	7,26	49,92	18,42	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	





2024. 07. 04	00130	V Zöldpaprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	8 551,52	1 990,53	71,40	82,40	26,74	183,10	18,91	8,38		
2024. 07. 05. péntek	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R Kesperü 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		
		Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		T Kesperü 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 Burgonyaleves zöldséges diab.	784,11	187,59	4,68	6,32	0,75	27,49	0,00	2,96	 	
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
		Finom főz. diab. *mirelitből*	1 064,54	254,68	10,53	8,85	1,29	32,51	0,00	2,36	 	
		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	 	
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
		V Kesperü 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		
		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				





2024. 07. 06. szombat		2024. 07. 05.											
(00130)		00130											
Cukros 180 g CH szoc.otthon													
V	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01				
	Összesen:	7 234,87	1 730,84	70,06	43,54	10,54	188,93	8,51	11,22				
R	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	2,50	0,45				
	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	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33				
E	Daragal.leves diab.	377,59	90,33	4,72	2,99	0,21	11,80	0,15	3,47				
	Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54				
	Zöldbabfőzelék *mir*	1 212,76	290,13	7,97	15,68	1,69	28,61	0,00	1,53				
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				
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32				
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16				
	Összesen:	6 658,82	1 593,02	97,62	51,56	12,32	179,06	6,07	12,35				





2024. 07. 07.
vásárnap

(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	
	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	
	Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
E	Csontleves diab.	476,79	114,06	3,46	6,95	0,62	9,38	0,00	2,66	
	Dubarry csirkemell	1 653,10	395,48	35,43	22,27	6,69	13,15	0,06	3,52	
	Petrezselymes burgonya	1 182,55	282,91	6,22	6,57	0,75	48,48	0,00	0,99	
	Vágott vegyes savanyúság	59,00	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89	
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	
	Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50	
	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	
	Összesen:	9 002,37	2 153,68	98,41	78,79	19,59	188,41	9,04	15,78	





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

