



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 (00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon | R Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Májkrem 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 | | | |
| | T Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | | | |
| | E Csontleves házi betéttel | 405,41 | 96,99 | 4,99 | 2,73 | 0,13 | 13,48 | 0,11 | 3,03 | | | |
| | Majorannás aprópecsenye | 1 393,86 | 333,46 | 25,29 | 25,23 | 5,23 | 0,90 | 0,00 | 0,82 | | | |
| | Sárgarépa főz.tejmentes*mir.* | 502,91 | 120,31 | 4,07 | 0,49 | 0,06 | 24,33 | 0,00 | 2,50 | | | |
| | U Liga csészés margarin 225g 20% | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | | | |
| | 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 | | | |
| | U 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 | 33,09 | 7,92 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 1,66 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Összesen: | | 7 258,72 | 1 736,56 | 69,31 | 74,21 | 18,63 | 191,96 | 2,74 | 11,29 | | |
















2024. 07. 02.

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 | |
| | Diab.minijam * 20 g | 118,94 | 28,45 | 0,38 | 0,04 | 0,00 | 6,29 | 0,00 | 0,03 |   |
| | Mini margarin 10g 35% zsirt | 94,47 | 22,60 | 0,00 | 2,50 | 0,45 | 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 | |
| T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Ham-Let rizs | 214,50 | 51,32 | 1,35 | 0,33 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | |
| E | Májgaluska leves | 648,32 | 155,10 | 11,52 | 4,62 | 0,99 | 17,05 | 0,05 | 3,11 |    |
| | Grill csirkecomb | 1 179,15 | 282,09 | 37,64 | 14,01 | 2,89 | 1,03 | 0,00 | 1,41 | |
| | Cukkínis s.répa főzelék tejm. | 966,64 | 231,25 | 5,71 | 10,22 | 1,10 | 28,51 | 0,00 | 2,56 |  |
| 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 | |
| | Petrezselymes fasírt | 1 824,02 | 436,37 | 24,50 | 29,86 | 5,48 | 16,86 | 0,00 | 3,73 |    |
| | Tört burgonya | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 1,50 | |
| | Összesen: | 7 385,75 | 1 766,93 | 98,91 | 66,17 | 11,88 | 188,79 | 1,56 | 13,89 | |





2024. 07. 03.

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 | |
| | Mini margarin 10g 35% zsirt | 94,47 | 22,60 | 0,00 | 2,50 | 0,45 | 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 | 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 | 487,62 | 116,65 | 3,28 | 5,32 | 0,59 | 13,40 | 0,80 | 2,92 | |
| | Natur szelet | 1 161,27 | 277,82 | 22,35 | 17,48 | 3,94 | 7,44 | 0,00 | 3,16 | |
| | 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 | 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 | |
| | Pulykamellsonka | 361,15 | 86,40 | 9,60 | 4,00 | 1,28 | 2,08 | 1,04 | 1,76 | |
| | Korpás zsemle | 805,64 | 192,74 | 8,01 | 1,16 | 0,11 | 36,42 | 0,00 | 0,84 | |
| | Retek jégcsap | 23,60 | 5,65 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | |
| Összesen: | | 6 195,53 | 1 482,19 | 61,12 | 51,28 | 8,95 | 187,68 | 3,35 | 13,01 | |





2024. 07. 04.
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 | |
| | Párizsi, sertés | 785,84 | 188,00 | 8,00 | 16,88 | 5,76 | 1,76 | 0,40 | 1,61 |     |
| | 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 | |
| | Ham-Let rizs | 286,00 | 68,42 | 1,80 | 0,44 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | |
| E | Rizsleves | 420,59 | 100,62 | 2,26 | 5,19 | 0,59 | 13,82 | 0,00 | 2,60 |      |
| | 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 |  |
| 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 | |
| | Zala felvágott | 728,99 | 174,40 | 10,40 | 14,40 | 5,92 | 0,88 | 0,40 | 1,76 |    |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| | Összesen: | 6 166,08 | 1 475,15 | 74,80 | 53,94 | 14,71 | 169,52 | 11,60 | 10,58 | |





2024. 07. 05.

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 | | |
| | Sült kolbász | 1 186,09 | 283,75 | 13,75 | 24,12 | 6,49 | 2,88 | 0,63 | 3,13 | | |
| | 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 | |
| | | 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 | Burgonyaleves zöldséges (d) | 799,93 | 191,37 | 5,17 | 5,45 | 0,63 | 29,83 | 0,00 | 2,51 | |
| | | Csemege sertés karaj | 798,84 | 191,11 | 25,20 | 9,72 | 3,46 | 0,48 | 0,00 | 3,00 | |
| | | Finomfőzelék tejmentes *mir.* | 682,44 | 163,26 | 8,83 | 0,67 | 0,04 | 29,86 | 0,00 | 2,29 | |
| 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 | | |
| | Főtt császárszalonna | 1 193,81 | 285,60 | 10,40 | 26,40 | 11,20 | 1,60 | 0,40 | 2,24 | | |





| 2024. 07. 05. | | (00189) Cukros-tejmentes | | | | | | | | |
|---------------|-------------------------------|--------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--|
| V | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| | Zöldhagyma db | 27,00 | 6,46 | 0,37 | 0,04 | 0,01 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | |
| | Összesen: | 7 140,60 | 1 708,28 | 83,61 | 73,24 | 22,82 | 173,85 | 2,54 | 15,68 | |
| <hr/> | | | | | | | | | | |
| R | 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 | 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 | |
| | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| E | Daragaluska leves | 464,85 | 111,21 | 5,37 | 3,17 | 0,26 | 15,72 | 0,17 | 2,97 | |
| | Grill csirkecomb | 1 204,28 | 288,10 | 37,84 | 14,07 | 2,89 | 2,20 | 0,00 | 2,40 | |
| | Zöldbabfőzelék tejmentes*mir. | 497,83 | 119,10 | 6,44 | 0,67 | 0,00 | 21,39 | 0,00 | 2,46 | |
| 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 | |
| | Tavaszi rolád | 695,55 | 166,40 | 8,00 | 13,60 | 5,44 | 3,28 | 0,80 | 1,52 | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| Összesen: | 6 455,67 | 1 544,43 | 90,84 | 51,92 | 15,78 | 173,93 | 4,01 | 13,84 | | |





2024. 07. 07.
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 | |
| | 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 | Kertészleves | 598,70 | 143,23 | 4,83 | 5,52 | 0,63 | 18,23 | 0,00 | 2,44 | |
| | Roston csirkemell | 909,75 | 217,64 | 29,69 | 10,49 | 1,36 | 0,88 | 0,00 | 2,19 | |
| | Burgonya petrezselymes 200 g. | 999,47 | 239,11 | 5,09 | 5,98 | 0,68 | 40,20 | 0,00 | 2,48 | |
| | Almakompot (h) diab | 146,50 | 35,05 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,01 | 0,00 | 0,01 | |
| 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 | |
| | 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 | |





| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|---|--------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|------|-------|--|
| 2024. 07. 07 | (00189 , | V | Paradicsom darabos | 91,56 | 21,90 | 1,00 | 0,20 | 0,04 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | |
| Összesen: | | | | 6 854,80 | 1 639,90 | 89,08 | 54,25 | 7,57 | 191,40 | 2,26 | 14,81 | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

