



Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

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. 08. 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			
	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			
	T Késérű 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	594,17	142,15	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95			
	Rakott brokkoli mir.	2 069,14	495,01	35,63	25,50	8,44	42,03	2,07	1,43			
	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			
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,20			
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			
	Összesen:		6 980,56	1 670,01	84,47	63,72	20,51	196,64	4,98	9,85		





2024. 07. 09.

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	
	Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	
	Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
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	Zöldbaleves diab.*mirelit*	707,26	169,20	5,56	7,32	1,75	19,84	0,50	3,14	
	Vagdalt (Stefania)	1 109,48	265,42	21,76	13,75	3,51	13,34	0,00	3,59	
	Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58	
U	Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
	Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
V	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	
	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	
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
Összesen:		6 396,81	1 530,35	68,03	57,84	19,14	178,33	6,28	11,44	





2024. 07. 10.

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			
	Kétféres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14			
	Vajas jellegű kifli	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47			
	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		
		Vajas jellegű kifli	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
	E	Zellerkrémleves (frissből)	821,83	196,61	3,94	12,00	2,04	17,47	0,38	1,36		
		Sertés vetrece	1 463,74	350,18	29,29	21,34	5,56	9,78	0,33	3,29		
		Szarvacska tészta	1 246,41	298,18	10,50	5,63	0,80	51,03	0,00	1,12		
	U	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06		
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50		
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Összesen:		7 129,64	1 705,67	86,15	61,37	17,77	179,62	8,39	10,26		





2024. 07. 11.
csütörtök

(00130)
Cukros 180 g CH szoc.otthon

R	Keserü 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	
	Vajkrém 20% zsírt	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sárgadinnye	169,14	40,46	0,30	0,10	0,00	9,50	0,00	0,01	
E	Daragaluska leves diab.	652,37	156,07	3,73	8,72	1,04	15,41	0,00	2,42	
	Sertés pörkölt	1 234,27	295,28	26,24	19,32	4,52	4,44	0,12	2,32	
	Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
V	Keserü 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	
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
	Összesen:	7 113,71	1 701,85	73,53	65,14	22,61	189,68	2,05	12,06	





2024. 07. 12.

péntek

(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		
	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	141,46	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	
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	
		Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	
		Meggymartas diab. *mirelit*	771,44	184,55	4,15	3,48	1,51	31,87	0,66	1,03	
		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	
		Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
	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	2,06	0,46	
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	





2024. 07. 12.		00130													
2024. 07. 13. szombat (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	V	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00					
		Összesen:	7 758,07	1 856,00	85,54	54,24	20,19	181,78	11,25	9,43					
	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					
		Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03					
		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					
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00					
		Őszibarack	171,99	41,15	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,01					
	E	Zabgaluskás leves	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53					
		Rakott karfiol bulgur	2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	1,98	1,61					
	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					
		Főtt császárszalonna	895,36	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:	7 994,98	1 912,68	77,91	61,73	23,52	187,62	9,85	7,71					



