



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 (00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon	R 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	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			
	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			
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00			
	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 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			
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
		Összesen:	6 124,37	1 465,18	67,42	45,88	14,07	188,31	12,95	11,84		





2024. 07. 09.

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		
	Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
	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		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
E	Zöldbabpure leves diab.*mir.*	597,86	143,03	4,87	5,49	0,62	18,21	0,00	3,12		
	Paprikásburgonya diab.	1 860,23	445,03	26,68	17,99	3,99	43,24	0,08	4,23		
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
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	3,12	0,40	0,11	17,13	0,37	0,38		
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Top löncs	839,66	200,87	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
Összesen:		6 150,25	1 471,35	63,10	50,96	12,17	184,00	2,33	13,43		





2024. 07. 10.

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		
	Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
	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	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00	
	E	Köménymag leves zsemle kocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14	
		Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	502,91	120,31	4,07	0,49	0,06	24,33	0,00	2,50	
	U	Alma	145,41	34,78	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	
		Sonka szalámi	218,19	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	





2024. 07. 10.		00189									
2024. 07. 11. csütörtök (00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon	V	Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
		Összesen:	5 168,10	1 236,39	52,45	34,46	8,48	182,64	2,18	12,45	
	R	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	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	Daragal.leves diab.	377,59	90,33	4,72	2,99	0,21	11,80	0,15	3,47	
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	
		Burgonya főzelék diab. TM.	879,18	210,33	6,12	0,48	0,05	44,45	0,00	2,67	
	U	Sárgadinnye	169,14	40,46	0,30	0,10	0,00	9,50	0,00	0,02	
	V	Keserű 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	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	7 117,70	1 702,81	73,11	59,82	20,38	187,59	2,95	15,41	





2024. 07. 12.
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		
	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		
	Ham-Let rizs	572,00	136,84	3,60	0,88	0,00	28,00	0,00	0,00		
E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89		
	Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54		
	Meggymártás *mir.* TM.	659,41	157,75	3,61	1,08	0,01	31,21	0,00	0,52		
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
U	Alma	145,41	34,78	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		
	Olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95		
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	Összesen:	7 440,71	1 780,06	100,87	56,33	21,39	187,29	3,14	10,92		





2024. 07. 13.
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		
	Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
	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	Rizsleves	420,59	100,62	2,26	5,19	0,59	13,82	0,00	2,60	
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	
		Zöldborsófőz.tejmentes *mir.*	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00	
	U	Őszibarack	171,99	41,15	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,01	
	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:		6 175,83	1 477,49	63,52	55,07	16,57	179,63	2,18	11,76	





2024. 07. 14.
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	
	Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
	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	
	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	
E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	
	Rozmaringos sült csirkecomb	1 782,04	426,32	53,60	22,63	4,42	1,55	0,00	1,78	
	Petrezselymes burgonya	1 182,55	282,91	6,22	6,57	0,75	48,48	0,00	0,99	
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
U	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	
	Ínyenc sonka	401,68	96,09	12,72	4,92	1,72	0,12	0,00	1,96	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		6 932,63	1 658,53	100,30	56,90	12,93	179,77	1,88	10,60	





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

