



Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 15. hétfő (00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon	R Keszű 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		
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	T Keszű 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	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
	E Reszelttésztales	547,73	131,04	3,97	5,68	0,66	15,96	0,05	2,43		
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
	Zöldborsóföz.tejmentes *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 Keszű 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		
	Retek jégcsap	23,60	5,64	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:		6 906,19	1 652,21	83,72	68,14	19,19	170,79	1,58	11,86	





2024. 07. 16.

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		
	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	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 zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
	Diab.Rizseshús (diétás)	1 310,70	313,56	23,69	13,04	2,40	39,45	0,00	4,42		
	Ecetes cékla	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98		
U	Görögdinnye	195,15	46,68	0,75	0,30	0,00	9,75	0,00	0,01		
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Májkrém sertés 65g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
	Összesen:	4 623,50	1 106,10	46,63	24,48	4,07	184,27	8,27	10,32		





2024. 07. 17.

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		
	Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	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	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00	
	E	Zöldségleves	610,19	145,98	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	
		Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	
		Zöldborsófőz.tejmentes *mir.*	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00	
	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	
		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	
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
	Összesen:		6 554,29	1 568,03	75,51	54,04	10,95	189,82	2,61	8,86	




















2024. 07. 18.

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			
	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	9,37	1,21	0,34	51,40	1,12	1,15			
	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	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,68	4,56	2,41	0,13	12,77	0,11	3,03	      	
		Grill csirkecomb	1 179,15	282,09	37,64	14,01	2,89	1,03	0,00	1,41		
		Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48		
		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		
		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	9,37	1,21	0,34	51,40	1,12	1,15		
	Összesen:		6 039,39	1 444,84	78,34	39,08	9,39	189,19	3,03	12,17		

















2024. 07. 19.

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	
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	  
	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	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00	
E	Rizsleves	420,59	100,62	2,26	5,19	0,59	13,82	0,00	2,60	    
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
	Almamartas tejmentes (friss gy	491,81	117,66	0,78	0,78	0,06	26,36	14,86	0,02	
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
U	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	 
	Graham zsemle	603,80	144,45	5,19	1,20	0,39	25,70	0,31	0,57	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Májkrém sertés 65g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
Összesen:		5 289,66	1 265,49	64,91	20,32	4,99	186,48	16,16	10,38	









2024. 07. 20.

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		
	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	9,37	1,21	0,34	51,40	1,12	1,15		
	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	0,00	12,29	0,00	0,32	
	E	Tavaszi leves	621,70	148,73	4,98	5,83	0,68	19,00	0,05	2,69	     
		Főtt sertéshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
		Paradicsom martas diab.	607,25	145,27	4,07	5,92	0,63	17,25	6,40	3,99	 
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
	U	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,05	       
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Abált szalonna	1 746,36	417,79	5,40	43,80	16,60	0,00	0,00	2,10	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	





2024. 07. 20		00189										
V	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:	7 086,95	1 695,45	66,07	78,02	26,00	175,40	9,18	13,98			
<hr/>												
2024. 07. 21. 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			
	Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27			
	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			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
E	Húsleves, diab.	389,94	93,29	4,84	2,72	0,12	12,83	0,12	3,19			
	Paprikás szelet	3 211,29	768,25	20,48	71,18	22,26	13,17	0,45	1,58			
	Parolt rizskoret 50 g.	654,42	156,56	3,19	4,79	0,53	39,45	0,00	0,98			
	Csemege uborka konzerv	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92			
U	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	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			
	Főtt, füstölt tarja	456,45	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	Összesen:	8 188,26	1 958,92	68,50	114,51	31,32	176,09	2,56	14,99			





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

