



Tételes étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 07. 22. hétfő (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R Késérü 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			
	Grissini	1 577,22	377,33	8,99	10,50	5,67	47,82	4,82	2,78			
	T Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Grissini	525,74	125,78	3,00	3,50	1,89	15,94	1,61	0,93			
	E Húsgaluskaleves	842,18	201,48	14,36	10,47	2,28	12,40	0,06	3,52			
	Diab.rizsfelfujt	1 079,26	258,19	11,39	7,53	3,18	52,00	0,02	0,28			
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01			
	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 Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sajtos tavaszi rolád	680,40	162,78	10,80	13,20	5,59	0,12	0,00	1,80			
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			
	Összesen:		6 457,86	1 544,97	67,10	50,25	20,39	200,74	6,51	10,74		





2024. 07. 23.

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		
	Snidlinges túrókrém	702,24	168,00	14,04	10,40	6,76	4,28	4,28	1,13		
	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	
		Sárgadinnye	253,71	60,70	0,45	0,15	0,00	14,25	0,00	0,03	
	E	Májgaluska leves	708,92	169,60	7,24	7,42	1,10	17,88	0,20	2,03	
		Natúr szelet	1 359,66	325,28	27,19	19,15	4,52	10,65	0,00	1,66	
		Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58	
	U	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
	V	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		
Uborka		19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
Összesen:		8 097,64	1 937,26	82,29	64,77	19,04	182,35	13,27	8,65		





2024. 07. 24.

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		
	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		
	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	Diab. tarhonyaleves	567,50	135,77	3,26	5,24	0,61	18,96	0,08	3,32		
	Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31		
	Zöldborsóföz. diab.*mirelit*	1 107,65	264,99	15,51	5,95	0,77	36,65	0,00	2,04		
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		
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21		
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
Összesen:		7 907,04	1 891,66	88,81	56,29	17,01	184,73	10,83	13,18		





2024. 07. 25.
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	
	Főtt virsli	1 111,67	265,95	14,85	21,60	8,64	4,05	0,68	2,70	
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	
T	Keserü 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	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,68	4,56	2,41	0,13	12,77	0,11	3,03	
	Köményes sertéssült	1 079,52	258,26	25,87	15,34	4,10	3,80	0,32	1,24	
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68	
U	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sonka szalámi	218,20	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	
	Összesen:	7 605,06	1 764,12	83,64	50,47	17,06	185,79	8,98	14,17	





2024. 07. 26.

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		
	Top löncs	839,66	200,88	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		
	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	Csurgatott tésztaleves	589,27	140,97	4,78	6,37	0,84	16,06	0,05	2,65	
		Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96	
		Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
	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	
		Tepertőkrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:		9 906,05	2 369,89	77,64	110,78	39,55	190,89	9,13	16,73	





2024. 07. 27.

szombat

(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		
	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	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
E	Zöldségleves	610,19	145,98	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
	Vagdalt (Stefánia)	1 067,28	255,33	21,35	13,72	3,50	11,30	0,00	3,53		
	Zöldbabföz. diab. *mir.-ből*	898,79	215,02	7,04	10,50	2,35	22,47	0,66	2,49		
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		
	Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50		
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
Összesen:		6 957,60	1 664,52	82,57	63,44	20,43	183,30	2,59	14,12		





2024. 07. 28.
vasárnap

(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	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	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	E	Húsleves, diab.	389,94	93,29	4,84	2,72	0,12	12,83	0,12	3,19	
		Rakott burgonya*diab	3 195,16	764,39	25,16	47,23	18,08	50,52	2,88	4,95	
		Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
	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	
		Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:		8 313,30	1 988,84	76,34	95,98	30,30	191,47	4,51	18,02	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

