



Tételes étlap 2024.07.29. - 2024.08.04.

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. 29. 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			
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03			
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			
	T Késérü 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 Csontleves házi betéttel	405,41	96,99	4,99	2,73	0,13	13,48	0,11	3,03			
	Sertés tokány	1 318,59	315,45	26,51	21,00	5,65	5,10	0,57	3,28			
	Tarhonya koret diab.	1 290,20	308,66	9,09	10,41	1,32	44,29	0,00	3,03			
	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 Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
		Összesen:	7 590,00	1 815,80	78,75	54,07	15,19	183,57	8,55	14,23		





2024. 07. 30.

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		
	Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34		
	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	
		Görögdinnye	195,16	46,69	0,75	0,30	0,00	9,75	0,00	0,02	
	E	Májgaluska leves	648,32	155,10	11,52	4,62	0,99	17,05	0,05	3,11	
		Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54	
		Almamartas diab. (friss gyum.	592,50	141,75	1,33	2,81	1,31	27,30	15,66	0,04	
		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	0,06	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Összesen:		6 744,00	1 613,41	111,37	42,82	15,05	189,48	23,01	11,80	





2024. 07. 31.

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		
	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		
	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
	Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
E	Olasz zöldségleves	487,62	116,65	3,28	5,32	0,59	13,40	0,80	2,92	 	
	Svájci sertésborda	1 453,90	347,82	27,60	22,43	7,18	8,36	0,14	3,12	 	
	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	0,01		
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14	 	
	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	0,01	1,60	0,00	0,00		
	Összesen:	6 758,88	1 616,96	66,89	66,91	18,96	181,74	5,17	12,65		





2024. 08. 01.

csütörtök

(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		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Tejes kifli	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49		
	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	
		Tejes kifli	307,15	73,48	2,46	0,59	0,24	13,85	1,03	0,25	
	E	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	
		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	
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
	U	Őszibarack	171,99	41,14	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,00	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	5 916,61	1 415,46	68,36	41,66	11,66	188,32	14,45	9,62	





2024. 08. 02.

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		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Sajtos stangli	1 151,69	275,52	6,27	17,34	8,46	23,27	0,00	0,53		
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
		Sajtos stangli	383,90	91,84	2,09	5,78	2,82	7,76	0,00	0,18	
	E	Burgonyaleves zöldséges diab.	784,11	187,59	4,68	6,32	0,75	27,49	0,00	2,96	
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	
		Finom főz. diab. *mirelitből*	1 064,54	254,68	10,53	8,85	1,29	32,51	0,00	2,36	
	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	
		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	





2024. 08. 02.													
2024. 08. 03. szombat													
2024. 08. 02.	(00130) Cukros	V	Kefir, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	8 024,26	1 919,70	65,68	70,14	23,74	182,18	7,57	11,08		
2024. 08. 03. 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		
			Sajt Trappista félszíros	1 140,30	272,80	20,40	20,80	13,20	0,16	0,16	1,60		
			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		
		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	0,01	12,30	0,00	0,33		
		E	Daragal.leves diab.	377,59	90,33	4,72	2,99	0,21	11,80	0,15	3,47		
			Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54		
			Zöldbabfőzelék *mir*	1 212,76	290,13	7,97	15,68	1,69	28,61	0,00	1,53		
		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		
			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	9,37	1,21	0,34	51,40	1,12	1,15		





2024. 08. 03.		00130												
2024. 08. 04. vasárnap	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	V	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
		Összesen:			9 115,43	2 180,73	111,45	111,17	38,05	175,81	2,94	14,39		
		R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	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	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			
			Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23			
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39			
		E	Csontleves diab.	476,79	114,06	3,46	6,95	0,62	9,38	0,00	2,66			
			Csülök Pékné módra *diab.	3 225,08	771,55	29,81	51,42	16,41	45,64	0,00	1,76			
			Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	1,98			
		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			
			Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00			
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
		Összesen:			9 502,87	2 273,41	89,88	96,03	29,13	187,74	11,11	12,82		

.....
élrelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

