



Tételes étlap 2024.08.19. - 2024.08.25.

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. 08. 19. 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			
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	T Késérü 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	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39			
	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			
	U Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06			
	V Késérü 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			
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	Összesen:		5 100,42	1 220,19	55,83	31,56	8,87	189,79	2,53	6,48		





2024. 08. 20.

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 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		
	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	Karfiollevés *mirelitből*	603,68	144,42	4,85	6,50	0,76	16,42	0,00	2,10	  
		Csirkepaprikás	1 959,97	468,89	54,09	24,34	5,46	8,25	0,59	2,17	 
		Szarvacska tészta	1 246,41	298,18	10,50	5,63	0,80	51,03	0,00	1,12	 
	U	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	
	V	Keserű 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	  
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:		7 404,18	1 771,35	106,46	62,85	18,47	190,45	3,78	10,26	





2024. 08. 21.

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			
	Graham zsemle	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
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			
	Graham zsemle	603,80	144,45	5,19	1,20	0,39	25,70	0,31	0,57			
E	Diab. tarhonyaleves	567,50	135,77	3,26	5,24	0,61	18,96	0,08	3,32			
	Grill csirkecomb	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40			
	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			
	Fokhagymás sajtkrém	844,70	202,08	10,19	16,60	9,43	1,53	1,23	0,83			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			





2024. 08. 22. csütörtök		2024. 08. 21									
(00130)		00130									
Cukros 180 g CH szoc.otthon											
V	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Összesen:	8 756,75	2 094,93	101,64	63,29	23,58	199,38	12,30	12,09		
R	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25		
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	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		
	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	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	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
V	Keserü 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	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Összesen:	7 887,62	1 887,00	81,64	83,17	31,37	176,08	2,11	12,85		





2024. 08. 23.

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		
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
		Összesen:	9 922,92	2 373,92	77,52	110,69	39,55	192,18	9,13	16,74		





2024. 08. 24.

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		
	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		
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	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% zsírt	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	
	V	Keserű 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	
		Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:		6 113,73	1 462,63	71,82	45,02	12,40	187,39	2,64	13,22	





2024. 08. 25.
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	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	
	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	
	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	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	
	Torrero szalámi	1 301,58	311,38	15,06	27,66	10,61	0,18	0,00	2,55	
	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	
	Összesen:	8 637,91	2 066,48	82,91	111,76	33,63	174,17	2,51	14,32	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

