



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 09. 02. hétfő (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			
	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	9,38	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 Olasz zöldségleves	594,17	142,15	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95			
	Rakott brokkoli mir.	2 069,14	495,01	35,63	25,50	8,44	42,03	2,07	1,43			
	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			
	Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97			
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			
	Összesen:		6 792,87	1 625,11	91,19	55,98	17,92	195,44	4,68	10,62		





2024. 09. 03.

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		
	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
	Kalocsaí rúd	905,39	216,60	6,37	3,70	2,93	35,75	2,73	1,48		
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	Zöldbaleves diab.*mirelit*	707,26	169,20	5,56	7,32	1,75	19,84	0,50	3,14		
	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	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		
V	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		
	Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
	Összesen:	7 112,70	1 701,61	63,38	46,72	17,30	179,53	12,19	12,06		





2024. 09. 04.

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		
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31		
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38		
	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	Zellerkrémleves (frissből)	821,83	196,61	3,94	12,00	2,04	17,47	0,38	1,36	
		Sertés vetrece	1 463,74	350,18	29,29	21,34	5,56	9,78	0,33	3,29	
		Szarvacska tészta	1 246,41	298,18	10,50	5,63	0,80	51,03	0,00	1,12	
	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	
		Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50	
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
	Összesen:		7 225,00	1 728,48	84,25	72,02	19,09	181,69	2,60	12,03	





2024. 09. 05.
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		
	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	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	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	
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
	E	Daragaluska leves diab.	652,37	156,07	3,73	8,72	1,04	15,41	0,00	2,42	
		Majorannás aprópecsenye	1 345,99	322,01	25,56	23,05	4,98	2,67	0,00	2,00	
		Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58	
	U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
	V	Keserü 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	
Korpás zsemle		805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
Összesen:		7 039,25	1 684,05	71,54	75,23	21,00	174,67	2,57	10,31		

















2024. 09. 06.

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		
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	   	
	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	
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	 
		Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	 
		Párolt rizs diab.	1 340,13	320,60	3,35	15,90	1,65	40,65	0,00	1,53	
		Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
	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	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	





2024. 09. 06. péntek														
V	Sajt kocka 1db / 17,5g	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40					
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84				
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00				
		Összesen:	8 123,40	1 943,40	77,00	69,52	21,10	177,82	7,87	9,45				
2024. 09. 07. szombat														
R	Keszű 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				
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12				
		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			
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
		E	Rizsleves	246,63	59,00	1,49	2,53	0,27	9,72	0,00	0,70			
		Fűtt hús	865,41	207,04	27,30	10,53	3,75	0,52	0,00	0,27				
		Meggymártás diab.	794,88	190,16	2,88	1,14	0,08	40,21	13,94	1,67				
		Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28				
		U	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
		V	Keszű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			





2024. 09. 07.											
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon											
V	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:	7 349,92	1 758,37	71,61	49,75	18,97	181,95	21,81	7,21		
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		
	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		
	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	 	
E	Csontleves diab.	476,79	114,06	3,46	6,95	0,62	9,38	0,00	2,66	 	
	Cigánypecsenye	4 500,89	1 076,77	22,58	108,21	40,87	1,55	0,00	5,27		
	Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41		
	Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	1,98	 	
U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
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:		11 361,23	2 717,98	78,42	175,60	59,71	187,51	3,74	19,19		





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

