



Tételes étlap 2023.09.11. - 2023.09.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 09. 11. hétfő (00139) Cukros pépes szoc. otthon	<b>R</b> Keszű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Darált zalai felv.	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			
	<b>T</b> Keszű 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			
	<b>E</b> Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
	Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15			
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68			
	<b>U</b> Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02			
	<b>V</b> Keszű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94			
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	Összesen:		7 789,34	1 863,49	82,13	55,96	25,90	183,37	9,18	11,69		





2023. 09. 12.

kedd

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	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	
		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
	E	Gombaleves konzerv gombából	691,10	165,33	6,82	6,88	0,88	18,76	0,00	2,80	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	
		Őszibarack mártás diab. tejm.	529,97	126,79	2,22	0,32	0,03	27,94	5,57	0,24	
	U	Sajt kocka (8 db)	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	
		Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:		7 295,90	1 745,44	69,22	45,32	15,99	190,48	15,50	10,16	






2023. 09. 13.

szerda

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sajt kocka (8 db)	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	186,64	44,65	0,29	0,28	0,01	9,84	0,00	0,26	
E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	     
	Pírtott csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73	
	Zöldborsópurefőz.tejment . *mir	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00	 
U	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	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	
	Darált sonka felv.	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:	6 061,55	1 450,16	87,45	39,04	11,62	181,82	3,87	10,98	





2023. 09. 14.  
csütörtök

(00139)

Cukros pépes 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	
	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	
	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
E	Csontleves betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98	
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
	Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78	
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
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	
	Darált zalai felv.	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	
	Összesen:	6 315,36	1 510,86	90,29	41,90	17,15	187,28	7,66	12,19	





2023. 09. 15.

péntek

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Darált párizsi	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	
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
E	Rizsleves	469,57	112,34	2,42	5,19	0,60	13,68	0,00	2,60	
	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
	Almamartas diab. (friss gyum.	614,75	147,07	1,27	2,84	1,31	28,41	15,66	0,62	
	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	
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Pástétom	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	
	Összesen:	7 102,45	1 699,16	64,58	44,39	14,17	186,89	24,84	8,44	





2023. 09. 16.

szombat

(00139)

Cukros pépes 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		
	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	
		Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
	E	Tavaszi leves	621,69	148,73	4,87	5,76	0,68	18,99	0,00	2,66	
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	
		Paradicsom martas diab.	616,48	147,48	4,07	6,12	0,63	18,85	0,00	4,52	
	U	Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
		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	
Harcspástétom, zöldfűszeres		1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50		
Korpás zsemle		805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
Összesen:		6 493,51	1 553,48	65,33	61,13	12,64	180,55	2,02	14,58		





2023. 09. 17.  
vasárnap

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kétfes túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
	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	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	Húsleves, diab.	389,91	93,28	4,65	2,61	0,13	12,82	0,04	3,13	
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
	Burgonyapüre 30 dkg	711,24	170,15	3,36	2,96	1,36	32,50	0,02	1,59	
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	
	Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		6 187,73	1 480,33	90,58	27,39	9,84	183,62	7,64	11,82	

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

