



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

| 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. 18. hétfő (00138) Cukros epés szoc. otthon | R Keserű 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 | | |
| | Korpás zsemle | 537,09 | 128,49 | 5,34 | 0,77 | 0,07 | 24,28 | 0,00 | 0,56 | | |
| | T Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Minimargarin 20g | 188,94 | 45,20 | 0,00 | 5,00 | 0,90 | 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 Húsgaluskaleves | 842,17 | 201,47 | 14,21 | 10,38 | 2,28 | 12,39 | 0,00 | 3,47 | | |
| | Diab.rizsfelfujt | 1 348,62 | 322,63 | 12,29 | 7,53 | 3,21 | 51,23 | 0,02 | 0,29 | | |
| | Almakompot (h) diab | 146,50 | 35,05 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| | 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 | | |
| | Párizsi, sertés | 589,38 | 141,00 | 6,00 | 12,66 | 4,32 | 1,32 | 0,30 | 1,20 | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| | | Összesen: | 6 275,33 | 1 501,28 | 67,55 | 53,56 | 15,99 | 185,10 | 2,51 | 8,66 | |





















2023. 09. 19.

kedd

(00138)

Cukros epés 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 | 537,09 | 128,49 | 5,34 | 0,77 | 0,07 | 24,28 | 0,00 | 0,56 |  |
| T | Keserű 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 | Zöldségleves | 610,18 | 145,98 | 4,48 | 5,78 | 0,68 | 18,65 | 0,00 | 2,46 |       |
| | Natur szelet | 1 294,41 | 309,67 | 26,55 | 19,10 | 4,52 | 7,52 | 0,00 | 3,20 |  |
| | Tökfőzelék diétás | 754,59 | 180,53 | 5,62 | 2,06 | 1,04 | 27,52 | 0,97 | 2,06 |    |
| U | Kefír, 140 g | 1 492,26 | 357,00 | 4,20 | 4,48 | 2,94 | 6,44 | 6,44 | 0,18 |  |
| | 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 | |
| | 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: | 7 249,69 | 1 734,40 | 70,55 | 47,63 | 14,66 | 175,22 | 10,98 | 10,78 | |





2023. 09. 20.

szerda

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Derby tömlős natur | 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 | 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 | Tarhonyaleves diétás | 684,49 | 163,75 | 3,93 | 5,23 | 0,61 | 24,70 | 0,00 | 2,73 | | |
| | | Grill csirkecomb | 1 114,79 | 266,70 | 31,35 | 15,23 | 2,81 | 0,75 | 0,00 | 3,31 | | |
| | | Zöldborsóföz.tejmentes *mir.* | 863,16 | 206,50 | 14,06 | 0,84 | 0,00 | 35,06 | 0,00 | 2,00 | | |
| | U | Kefír, 140 g | 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 | | |
| | | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| | Összesen: | | 7 795,59 | 1 864,99 | 86,73 | 50,85 | 16,45 | 191,73 | 11,88 | 12,59 | | |





2023. 09. 21.
csütörtök

(00138)

Cukros epés 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 | | |
| | Korpás zsemle | 537,09 | 128,49 | 5,34 | 0,77 | 0,07 | 24,28 | 0,00 | 0,56 | | |
| | T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Hámozott 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 | |
| | | Köményes sertéssült | 2 442,84 | 584,41 | 15,16 | 56,10 | 18,60 | 4,01 | 0,00 | 3,11 | |
| | | 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 | 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 | |
| | | Csirkemell sonka | 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: | | 7 883,58 | 1 886,04 | 72,75 | 89,60 | 31,49 | 177,37 | 3,44 | 15,11 | |





2023. 09. 22.

péntek

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|---|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Pulyka felvágott | 277,20 | 66,32 | 10,20 | 1,68 | 0,55 | 2,52 | 0,00 | 0,00 |    | |
| | 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 | 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 | 589,26 | 140,97 | 4,66 | 6,30 | 0,84 | 16,06 | 0,00 | 2,61 |      | |
| | Csemege sertés karaj | 798,84 | 191,11 | 25,20 | 9,72 | 3,46 | 0,48 | 0,00 | 3,00 | | |
| | Diab.burgonyafozelek | 887,63 | 212,35 | 6,19 | 0,51 | 0,05 | 44,84 | 0,00 | 2,67 |  | |
| 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 | | |
| | Kefíres 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 | | |
| | Összesen: | 5 923,41 | 1 417,10 | 81,14 | 30,81 | 10,91 | 183,72 | 6,96 | 12,07 | | |





2023. 09. 23.

szombat

(00138)

Cukros epés 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 | 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 | | |
| | | Hámozott alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | | |
| | E | Zöldségleves | 610,18 | 145,98 | 4,48 | 5,78 | 0,68 | 18,65 | 0,00 | 2,46 | | |
| | | Natur szelet | 1 294,41 | 309,67 | 26,55 | 19,10 | 4,52 | 7,52 | 0,00 | 3,20 | | |
| | | Z.babpürefőzelék diab. *mir.* | 497,83 | 119,10 | 6,44 | 0,67 | 0,00 | 21,39 | 0,00 | 2,46 | | |
| | U | 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 | | |
| | V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 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 | | | |
| Összesen: | | 6 920,85 | 1 655,73 | 82,18 | 64,18 | 23,65 | 180,08 | 2,94 | 13,49 | | | |





2023. 09. 24.
vasárnap

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Derby tömlős natur | 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 | | |
| | Hámozott alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | | |
| E | Erőleves diab. | 154,75 | 37,02 | 2,11 | 0,38 | 0,01 | 6,06 | 0,00 | 1,89 | | |
| | Roston csirkemell | 909,75 | 217,64 | 29,69 | 10,49 | 1,36 | 0,88 | 0,00 | 2,19 | | |
| | 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 | 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 | | |
| 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 | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| Összesen: | | 5 783,18 | 1 383,55 | 74,20 | 30,99 | 10,07 | 195,63 | 5,47 | 11,73 | | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

