



Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|---|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2023. 10. 02. 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 | | | |
| | 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 Késérü 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 Olasz zöldségleves | 595,32 | 142,42 | 4,35 | 5,66 | 0,62 | 18,12 | 0,00 | 3,02 | | | |
| | Csemege sertés karaj | 665,70 | 159,26 | 21,00 | 8,10 | 2,89 | 0,40 | 0,00 | 2,96 | | | |
| | Parajfőzelék | 719,08 | 172,03 | 6,97 | 9,09 | 1,95 | 15,39 | 0,56 | 1,34 | | | |
| | Feladagos burgonya 100 g | 391,95 | 93,77 | 2,50 | 0,20 | 0,03 | 20,00 | 0,00 | 0,99 | | | |
| | 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 | | | |
| | 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 | | | |
| | | Összesen: | 5 912,40 | 1 414,47 | 73,23 | 41,66 | 11,65 | 181,26 | 2,67 | 13,99 | | |





2023. 10. 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 | | |
| | Főtt virsli | 950,11 | 227,30 | 12,69 | 18,46 | 7,38 | 3,46 | 0,58 | 2,31 | | |
| | Korpás zsemle | 1 074,18 | 256,98 | 10,68 | 1,54 | 0,14 | 48,56 | 0,00 | 1,12 | | |
| | Mustár | 141,46 | 33,84 | 1,14 | 1,28 | 0,00 | 4,40 | 0,00 | 0,38 | | |
| | 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 | Zöldségleves | 458,70 | 109,74 | 2,99 | 5,50 | 0,68 | 11,81 | 0,00 | 2,04 | |
| | | Rakott brokkoli mir. | 2 202,58 | 526,93 | 36,27 | 26,61 | 9,21 | 34,72 | 2,31 | 4,63 | |
| | 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 | |
| | | Tej 2 dl. | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | |
| | | 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 | |





| 2023. 10. 03. | 00130 | V | Lilahagyma | 33,09 | 7,92 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 1,66 | 0,00 | 0,00 | | |
|-------------------------|--|---|----------------------------|-----------|----------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--|
| | | | Összesen: | 7 105,44 | 1 699,88 | 86,34 | 67,24 | 23,32 | 181,73 | 5,23 | 12,60 | | |
| 2023. 10. 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 | | |
| | | | Paprikás tejföl | 1 719,72 | 411,42 | 5,13 | 40,04 | 25,00 | 6,43 | 5,80 | 1,18 | | |
| | | | 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 | Zellerkrémleves (frissből) | 821,83 | 196,61 | 3,94 | 12,00 | 2,04 | 17,47 | 0,38 | 1,36 | | |
| | | | Sertés vetreце | 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 | | |
| | | | Uborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | | Összesen: | 7 827,03 | 1 872,51 | 75,45 | 92,26 | 36,69 | 178,94 | 7,82 | 10,52 | |





2023. 10. 05.
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 | | |
| | Vajkrém | 180,58 | 43,20 | 1,00 | 4,00 | 2,60 | 0,80 | 0,50 | 0,18 | | |
| | Graham kifli 50 g | 916,49 | 219,26 | 6,15 | 1,35 | 0,00 | 45,00 | 0,83 | 2,78 | | |
| | 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 | |
| | | Graham kifli 50 g | 305,50 | 73,09 | 2,05 | 0,45 | 0,00 | 15,00 | 0,28 | 0,93 | |
| | 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 | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Főtt császárszalonna | 895,36 | 214,20 | 7,80 | 19,80 | 8,40 | 1,20 | 0,30 | 1,68 | |
| Korpás zsemle | | 805,64 | 192,74 | 8,01 | 1,16 | 0,11 | 36,42 | 0,00 | 0,84 | | |
| Összesen: | | 7 202,24 | 1 723,05 | 69,56 | 79,59 | 22,62 | 177,99 | 2,85 | 13,01 | | |





2023. 10. 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 | |
| | Májusi csemege | 460,17 | 0,00 | 6,20 | 8,77 | 3,30 | 1,42 | 0,00 | 1,11 | |
| | 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 | |
| | Kefír, 140 g | 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 | |
| | 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 | |
| | Zöldpaprika | 32,76 | 7,84 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | |
| Összesen: | | 7 759,59 | 1 746,28 | 74,42 | 60,63 | 17,53 | 178,07 | 9,63 | 8,41 | |





2023. 10. 07.

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 | | |
| | Diab.minijam * 20 g | 118,94 | 28,45 | 0,38 | 0,04 | 0,00 | 6,29 | 0,00 | 0,03 | | |
| | 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 | |
| | | Korpovit keksz | 53,02 | 12,68 | 0,43 | 0,41 | 0,04 | 1,79 | 0,18 | 0,06 | |
| | E | Rizsleves | 285,81 | 68,38 | 1,62 | 2,53 | 0,27 | 9,60 | 0,00 | 0,70 | |
| | | Főtt hús | 865,41 | 207,04 | 27,30 | 10,53 | 3,75 | 0,52 | 0,00 | 0,27 | |
| | | Meggymártás diab. | 815,74 | 195,15 | 2,82 | 1,17 | 0,08 | 41,24 | 13,94 | 2,21 | |
| | | Zsemle, vizes | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | |
| | 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 | |
| | | Füst. sertés kolbász | 1 447,12 | 346,20 | 11,22 | 26,70 | 12,30 | 3,96 | 0,30 | 1,86 | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|---|----------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------------------------|
| 2023. 10.07 | 00130 | V | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | |
| | | | Összesen: | 7 885,37 | 1 886,46 | 73,83 | 56,36 | 23,11 | 183,26 | 23,12 | 8,02 | |
| 2023. 10. 08. 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 | |
| | | | 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 | |
| | | | Borsos tokány,sertés | 1 231,78 | 294,68 | 25,92 | 19,11 | 4,52 | 4,37 | 0,00 | 2,79 | |
| | | | Tarhonya köret diab. | 1 013,09 | 242,37 | 7,50 | 7,27 | 0,94 | 36,45 | 0,00 | 1,78 | |
| | | | Ecetes paprika | 92,97 | 22,24 | 1,12 | 0,28 | 0,00 | 3,79 | 1,00 | 1,98 | |
| | | 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 | |
| | | | Torrero szalámi | 1 301,58 | 311,38 | 15,06 | 27,66 | 10,61 | 0,18 | 0,00 | 2,55 | |
| | | | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | |
| | | | Összesen: | 7 921,81 | 1 895,16 | 89,70 | 86,30 | 21,70 | 184,14 | 3,81 | 17,83 | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

