



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 (00138) Cukros epés szoc. otthon	R Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zala felvágott	728,99	174,40	10,40	14,40	5,92	0,88	0,40	1,76		
	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 Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02		
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
	Őszibarack mártás diab. tejm.	529,97	126,79	2,22	0,32	0,03	27,94	5,57	0,24		
	U Sajt klf. Trappista	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
	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:	6 582,85	1 574,86	81,57	52,98	18,56	186,63	8,99	12,09	





2023. 10. 03.

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	
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31	
	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	
	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
E	Zöldbabbpure leves diab.*mir.*	597,86	143,03	4,87	5,49	0,62	18,21	0,00	3,12	
	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.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	
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:	6 250,22	1 495,28	80,17	37,88	12,33	188,48	3,08	15,03	





2023. 10. 04.

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		
	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		
	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	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
		Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM	524,04	125,37	4,43	0,52	0,06	25,15	0,00	2,51	
	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	
		Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Összesen:		6 678,25	1 597,69	82,39	46,72	13,83	191,15	7,89	14,45	





2023. 10. 05.
csütörtök

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
	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		
	Korpovit keksz	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02		
E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46		
	Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
	Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78		
	Diab. almabefőtt	116,65	27,91	0,18	0,18	0,00	6,15	0,00	0,16		
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	Keserü 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:		6 257,15	1 496,95	79,92	49,74	15,83	177,80	5,16	12,48		





2023. 10. 06.

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			
	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00			
	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	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	186,64	44,65	0,29	0,28	0,01	9,84	0,00	0,26		
	U	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	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			
Összesen:		6 168,55	1 475,74	69,61	50,59	11,98	179,78	3,57	7,03			



























2023. 10. 07.
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	
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	 
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
	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	
	Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
E	Rizsleves	469,57	112,34	2,42	5,19	0,60	13,68	0,00	2,60	      
	Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25	
	Meggymártás *mir.* TM.	659,41	157,75	3,61	1,08	0,01	31,21	0,00	0,52	 
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
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	
	Kétféres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12	
	Összesen:	7 171,05	1 715,57	75,48	36,12	13,27	181,98	13,11	7,48	





2023. 10. 08.
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	
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	
	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.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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	
	Zöldséges sertés szelet	1 072,88	256,67	22,14	15,65	3,74	6,49	0,00	3,25	
	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	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	
	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:		7 071,97	1 691,87	69,26	39,52	10,71	189,91	9,51	11,85	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

