



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 09. 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		
	Sajt klf. Trappista	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46		
	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		
	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	E Paradicsomleves diab.	630,51	150,84	3,42	8,24	0,88	15,53	0,00	1,38		
	Rakott karfiol bulgur	2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	1,98	1,61		
	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		
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52		
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:	7 659,15	1 832,35	88,02	82,24	28,89	179,19	3,49	9,77		





2023. 10. 10.

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	
	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	
	Sült sütőtök*diab.	331,42	79,29	1,50	0,60	0,00	16,50	0,00	0,02	
E	Gombaleves konzerv gombából	691,10	165,33	6,82	6,88	0,88	18,76	0,00	2,80	  
	Diab.Rizszeshús (diétás)	1 555,56	372,14	24,50	13,04	2,43	38,75	0,00	4,43	
	Ecetes cékla	185,77	44,44	0,92	0,07	0,00	9,74	5,59	0,86	
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	
	Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	   
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
	Összesen:	7 710,00	1 844,50	81,12	52,88	18,89	187,65	18,00	12,85	





2023. 10. 11.

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	
	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	
	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	
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
	Majorannás (puly)aprópecsenyeF*	1 037,71	248,26	25,55	13,70	2,67	5,37	0,00	2,46	
	Zöldborsóföz. diab.*mirelit*	1 107,65	264,99	15,51	5,95	0,77	36,65	0,00	2,04	
U	Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
V	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	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	





2023. 10. 11	00130	V	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
			Összesen:	7 319,54	1 751,11	83,68	45,07	12,09	181,27	8,15	10,68			
2023. 10. 12. 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			
			Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	0,00	1,20		
			Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	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	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		E	Csontleves betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98			
			Tejfölös sült csirke	1 291,29	308,92	38,18	16,41	4,39	1,69	0,66	2,91			
			Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48			
			Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20			
		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			
			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:	7 223,45	1 728,11	95,16	64,36	25,65	184,75	4,68	15,16					





2023. 10. 13.

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		
	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	Raguleves diétás	652,13	156,01	12,09	6,98	1,22	10,88	0,00	2,81	
		Diab.sajtos makaroni	2 209,17	528,51	23,09	27,45	13,54	46,44	1,98	2,51	
	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	
		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	
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	





2023. 10. 13.	00130	V	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01	
			Összesen:	6 626,08	1 585,20	69,56	60,87	23,14	183,70	3,79	9,33	
2023. 10. 14. 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	
			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 (normál)	836,83	200,20	17,08	7,04	2,32	16,87	0,00	3,10	
			Paradicsom martas diab.	616,48	147,48	4,07	6,12	0,63	18,85	0,00	4,52	
			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	
			Abált szalonna	1 746,36	417,79	5,40	43,80	16,60	0,00	0,00	2,10	
			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:	6 597,22	1 578,29	56,93	68,87	22,28	177,58	0,93	15,67	





2023. 10. 15.
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		
	Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27		
	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	
		Petrezselymes burgonya	1 182,55	282,91	6,22	6,57	0,75	48,48	0,00	0,99	
	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, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		7 860,27	1 880,45	84,19	57,22	14,20	182,71	9,18	11,38		

.....
éllelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

