



Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

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. 16. hétfő (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R Késérű 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			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	T Késérű 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 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 Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	 		
	V Késérű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sajtos tavaszi rolád	680,40	162,78	10,80	13,20	5,59	0,12	0,00	1,80	 		
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			
	Összesen:		5 679,53	1 358,74	64,00	41,40	15,81	178,06	1,83	8,11		





















2023. 10. 17.

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			
	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		
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
	E	Májgaluska leves	708,92	169,60	7,24	7,42	1,10	17,88	0,20	2,03	      	
		Natúr szelet	1 359,66	325,28	27,19	19,15	4,52	10,65	0,00	1,66	 	
		Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58	 	
	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		
		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		
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:		7 922,47	1 895,36	76,01	64,61	17,68	178,69	11,05	8,22		





2023. 10. 18.

szerda

(00130)

Cukros 180 g CH 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			
	Graham zsemle	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
	T	Keserü 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 zsemle	603,80	144,45	5,19	1,20	0,39	25,70	0,31	0,57		
	E	Diab. tarhonyaleves	567,48	135,76	3,07	5,13	0,61	18,95	0,00	3,26		
		Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31		
		Zöldborsóföz. diab.*mirelit*	1 107,65	264,99	15,51	5,95	0,77	36,65	0,00	2,04		
	U	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	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:		8 280,83	1 981,08	90,37	57,82	17,92	196,11	11,29	13,31		





2023. 10. 19.
csütörtök

(00130)
Cukros 180 g CH szoc.otthon

R	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25	
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	
T	Keserü 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	Csontleves betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98	
	Köményes sertéssült	1 079,98	258,37	25,87	15,35	4,10	3,88	0,00	1,27	
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68	
U	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
V	Keserü 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:	8 631,38	2 064,93	88,71	73,55	24,83	175,47	8,11	13,61	





















2023. 10. 20.

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			
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	  		
	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	Csurgatott tésztaleves	589,26	140,97	4,66	6,30	0,84	16,06	0,00	2,61	    	
		Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96		
		Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67		
	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		
		Tepertőkrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04	    	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		Lilahagyma	33,08	7,91	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
	Összesen:		9 906,36	2 369,96	77,28	110,61	39,55	191,35	9,08	16,69		





2023. 10. 21.

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	
	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	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
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	
	Vagdalt (Stefánia)	1 067,28	255,33	21,35	13,72	3,50	11,30	0,00	3,53	
	Zöldbabföz. diab. *mir.-ből*	898,79	215,02	7,04	10,50	2,35	22,47	0,66	2,49	
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	
	Fokhagymás felvágott	993,17	237,60	6,30	23,34	8,82	0,60	0,30	0,76	





2023. 10. 21.											
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon											
V	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	Összesen:	7 569,74	1 810,96	77,95	81,35	29,24	184,53	2,84	13,34		
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		
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
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	Csontleves (marha)	268,49	55,57	3,57	1,04	0,19	9,90	0,00	1,20		
	Rakott burgonya*diab	3 195,16	764,39	25,16	47,23	18,08	50,52	2,88	4,95		
	Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
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		
	Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
Összesen:		8 191,85	1 951,12	75,07	94,30	30,37	188,54	4,39	16,03		





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

