



Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 10. 23. 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			
	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			
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	E Csontleves házi betéttel	405,39	96,98	4,84	2,64	0,13	13,47	0,05	2,98			
	Sertés tokány	1 318,57	315,45	26,32	20,89	5,65	5,09	0,50	3,23			
	Tarhonya koret diab.	1 129,68	270,26	7,59	10,07	1,26	37,00	0,00	2,97			
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20			
	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			
	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			
	Összesen:		7 575,18	1 812,26	75,70	57,51	18,24	177,18	12,05	14,53		





2023. 10. 24.

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	
	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	
	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
E	Májgaluska leves	648,31	155,10	11,41	4,56	0,99	17,04	0,00	3,08	
	Grill csirkecomb	1 512,63	361,87	50,18	17,14	3,68	1,35	0,00	2,54	
	Almamartas diab. (friss gyum.	614,75	147,07	1,27	2,84	1,31	28,41	15,66	0,62	
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
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	
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:	7 912,80	1 893,03	111,94	46,64	17,85	181,87	28,85	12,40	





2023. 10. 25.

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	
	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	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
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	
	Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
E	Olasz zöldségleves	488,77	116,93	3,28	5,35	0,59	13,60	0,00	2,99	
	Svájci sertésborda	1 479,71	354,00	28,04	22,85	7,45	8,64	0,10	3,20	
	Párolt rizs diab.	1 340,13	320,60	3,35	15,90	1,65	40,65	0,00	1,53	
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	





2023. 10. 25. szerda													
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon													
V	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14				
	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:	6 550,76	1 567,18	66,68	62,77	16,32	179,42	1,83	12,37				
<hr/>													
2023. 10. 26. 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				
	Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21				
	Tejes kifli	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49				
T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01				
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07				
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19				
	Vegyes gyümölcsmártás diab.	687,36	164,44	1,79	1,21	0,05	33,90	9,29	0,39				
	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	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17				
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16				
	Összesen:	6 796,34	1 625,93	63,93	40,40	12,19	175,85	20,32	9,74				





2023. 10. 27.

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	
	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00	
	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	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38	
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
	Finom főz. diab. *mirelitből*	1 064,54	254,68	10,53	8,85	1,29	32,51	0,00	2,36	
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	
	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	





2023. 10. 27	00130	V	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
			Összesen:	7 363,99	1 761,75	71,13	82,11	22,99	178,37	0,38	12,95		
2023. 10. 28. 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		
			Sajt klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94		
			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		
			Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
		E	Daragal.leves diab.	377,56	90,33	4,46	2,84	0,21	11,79	0,04	3,39		
			Grill csirkecomb	1 512,63	361,87	50,18	17,14	3,68	1,35	0,00	2,54		
			Zöldbabfőzelék *mir*	1 212,76	290,13	7,97	15,68	1,69	28,61	0,00	1,53		
		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		
			Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
				Összesen:	7 840,71	1 875,78	120,04	73,82	24,28	175,41	2,68	12,56	





2023. 10. 29.
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		
	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	
		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	
	E	Csontleves diab.	476,79	114,06	3,46	6,95	0,62	9,38	0,00	2,66	
		Rácós sertés szelet	3 815,59	912,82	22,45	66,66	22,57	53,61	0,66	4,48	
		Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	1,98	
	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	
		Téli kom.szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60	
		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	
	Összesen:		10 573,32	2 529,50	75,63	127,93	43,24	181,00	10,84	16,94	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

