



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 (00138) Cukros epés szoc. otthon	<b>R</b> 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			
	<b>T</b> 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			
	<b>E</b> Csontleves házi betéttel	405,39	96,98	4,84	2,64	0,13	13,47	0,05	2,98			
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31			
	Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM	524,04	125,37	4,43	0,52	0,06	25,15	0,00	2,51			
	<b>U</b> 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			
	<b>V</b> 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:	5 865,86	1 403,33	68,43	39,55	14,22	190,22	6,52	13,40		





2023. 10. 24.

kedd

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Harcspástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
T	Keserü 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	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
	Almamartas tejmentes (friss gy	514,07	122,98	0,72	0,82	0,07	27,46	14,86	0,59		
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		
	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		
Összesen:		6 883,94	1 646,89	88,20	58,54	10,29	185,12	18,52	12,61		





2023. 10. 25.

szerda

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

<b>R</b>	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22					
	Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56					
<b>T</b>	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					
<b>E</b>	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					
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01					
<b>U</b>	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02					
<b>V</b>	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:	7 079,87	1 693,76	70,54	74,80	19,83	179,18	1,91	12,40					





2023. 10. 26.  
csütörtök

(00138)

Cukros epés 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		
	Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	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	
		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	
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50	
	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	
		Kétféres 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	
	Összesen:		7 879,66	1 885,10	83,00	46,36	15,02	194,03	22,52	11,35	





2023. 10. 27.

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	
	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	
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
E	Burgonyaleves zöldséges (d)	799,93	191,37	5,17	5,45	0,63	29,83	0,00	2,51	
	Húspuding	1 038,92	248,54	24,77	11,41	4,04	11,26	0,20	3,46	
	Fin.föz.püre diab. *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	2,29	
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	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		6 876,65	1 645,14	69,84	38,45	13,01	180,95	9,83	10,92	


















2023. 10. 28.

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			
	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	1 453,64	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		
		Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	E	Daragaluska leves	464,83	111,20	5,19	3,06	0,26	15,71	0,09	2,91	    	
		Grill csirkecomb	1 512,63	361,87	50,18	17,14	3,68	1,35	0,00	2,54		
		Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	 	
	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		
		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:		7 339,25	1 755,81	115,52	49,70	17,56	188,88	3,34	14,16		

























2023. 10. 29.  
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		
	Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	  	
	Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	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	 
		Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60	 
	E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	     
		Sajtos csirkemell	1 511,37	361,57	36,96	16,69	5,25	8,65	0,64	1,71	 
		Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48	
		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	
		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:		7 603,01	1 818,92	83,99	48,20	15,16	181,86	8,81	12,19		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

