



Tételes étlap 2023.10.30. - 2023.11.05.

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. 30. hétfő (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	<b>R</b> 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			
	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			
	<b>T</b> Késérű 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	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
	Rakott brokkoli mir.	2 034,29	486,67	32,50	24,49	8,17	33,26	1,98	4,29			
	<b>U</b> Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	<b>V</b> Késérű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50			
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			
	Összesen:		6 753,48	1 615,68	86,14	55,48	15,92	186,93	3,79	13,08		





2023. 10. 31.

kedd

(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		
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31		
	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	
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
	E	Zöldbaleves diab.*mirelit*	707,26	169,20	5,56	7,32	1,75	19,84	0,50	3,14	
		Vagdalt (Stefania)	1 109,48	265,42	21,76	13,75	3,51	13,34	0,00	3,59	
		Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58	
	U	Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
		Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
	V	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	
		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	





2023. 10. 31	00130	V	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
			Összesen:	7 351,47	1 758,74	79,53	70,97	22,06	194,83	4,36	13,96		
2023. 11. 01. 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		
			Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	5,80	1,18		
			Tejes kifli	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49		
		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		
			Tejes kifli	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49		
		E	Zellerkrémleves (frissből)	821,83	196,61	3,94	12,00	2,04	17,47	0,38	1,36		
			Sertés vetreце	1 463,74	350,18	29,29	21,34	5,56	9,78	0,33	3,29		
			Szarvacska tészta	1 246,41	298,18	10,50	5,63	0,80	51,03	0,00	1,12		
		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		
			Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50		
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
			Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
				Összesen:	7 965,37	1 905,61	75,89	93,40	37,30	182,93	10,79	10,34	





2023. 11. 02.  
csütörtök

(00130)  
Cukros 180 g CH szoc.otthon

<b>R</b>	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	
	Vajkrém	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
	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	
	Alma	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
<b>E</b>	Daragaluska leves diab.	652,37	156,07	3,73	8,72	1,04	15,41	0,00	2,42	  
	Majorannás aprópecsenye	1 345,99	322,01	25,56	23,05	4,98	2,67	0,00	2,00	 
	Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
<b>U</b>	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
<b>V</b>	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,30	1,86	
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
	Összesen:	7 201,70	1 722,90	72,95	69,17	23,07	185,41	1,93	11,74	





2023. 11. 03.

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		
	Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	0,00	1,11		
	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	
		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	
		Meggymartas diab. *mirelit*	771,44	184,55	4,15	3,48	1,51	31,87	0,66	1,03	
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,12	0,40	0,11	17,13	0,37	0,38	
	U	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	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	





2023. 11. 03. péntek												
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon												
V	Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46			
	Korpás zsemle	805,63	192,73	8,01	1,15	0,10	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:	7 339,84	1 645,85	77,90	48,25	17,49	175,33	10,66	7,96			
<hr/>												
2023. 11. 04. 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			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	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	Rizsleves	285,81	68,38	1,62	2,53	0,27	9,60	0,00	0,70			
	Erdélyi rakott káposzta	2 679,93	641,14	28,90	39,38	15,72	38,06	2,74	5,22			
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			
	Főtt császárszalonna	895,36	214,20	7,80	19,80	8,40	1,20	0,30	1,68			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	Összesen:	8 408,73	2 011,68	70,46	77,45	30,85	179,16	10,61	10,49			





2023. 11. 05.  
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		
	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	
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
	E	Csontleves diab.	476,79	114,06	3,46	6,95	0,62	9,38	0,00	2,66	
		Magyaróvári csirkemell	1 284,92	307,40	33,85	15,95	4,91	6,77	0,05	2,59	
		Petrezselymes burgonya	1 697,65	406,14	8,93	9,39	1,07	69,69	0,00	1,42	
	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	
		Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:		6 844,23	1 637,37	83,31	58,14	12,05	189,42	2,41	13,97	

.....  
éllemezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

