



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 (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		
	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> 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	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02		
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
	Vegyes gyümölcsmártás diab.	687,36	164,44	1,79	1,21	0,05	33,90	9,29	0,39		
	<b>U</b> Sajt klf. Trappista	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
	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		
	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		
		Összesen:	6 273,40	1 500,83	77,17	50,21	16,86	177,38	11,48	11,48	





2023. 10. 31.

kedd

(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	
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
<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>	Zöldbabpure leves diab.*mir.*	597,86	143,03	4,87	5,49	0,62	18,21	0,00	3,12	
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
	Tökfőzelék diab. TM.	485,71	116,20	4,37	0,36	0,00	23,48	0,00	2,03	
<b>U</b>	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	
<b>V</b>	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	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Összesen:	6 211,71	1 486,07	81,47	38,13	12,39	184,25	3,45	14,77	





2023. 11. 01.

szerda

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kefíres 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	
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	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
	Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM	524,04	125,37	4,43	0,52	0,06	25,15	0,00	2,51	
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	
	Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Összesen:	6 678,25	1 597,69	82,39	46,72	13,83	191,15	7,89	14,45	





2023. 11. 02.  
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			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Korpovit keksz	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02		
	E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46		
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
		Burgonya főzelék diab. TM.	879,18	210,33	6,12	0,48	0,05	44,45	0,00	2,67		
	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		
		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:		7 151,84	1 710,98	60,86	45,86	13,62	189,18	9,35	12,32		





2023. 11. 03.

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			
	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	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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96			
	Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48			
	Meggymártáspüré diab. *mir.*	659,41	157,75	3,61	1,08	0,01	31,21	0,00	0,52			
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			
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			
Összesen:		6 902,16	1 651,24	78,93	63,33	12,99	183,95	3,81	7,61			





2023. 11. 04.  
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			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	E	Rizsleves	469,57	112,34	2,42	5,19	0,60	13,68	0,00	2,60		
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
		Zöldborsópurefőz.tejment .*mir	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00		
	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		
		Kétféles túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
Összesen:		7 443,70	1 780,82	80,73	43,41	14,87	177,01	12,55	11,40			





2023. 11. 05.  
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		
	Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
	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.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	Orjaleves	585,79	140,14	5,06	7,28	0,67	13,54	0,00	2,70	
		Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
		Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78	
		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	
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:		7 502,41	1 794,84	78,15	45,58	13,26	193,95	9,03	12,49		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

