



Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 11. 13. 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			
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,66	1,03	0,01	0,01	0,00			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	<b>T</b> 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			
	<b>E</b> 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			
	<b>U</b> Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06			
	<b>V</b> Késérű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sajos tavaszi rolád	680,40	162,77	10,80	13,20	5,58	0,12	0,00	1,80			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	Összesen:		5 700,07	1 363,64	63,98	38,72	14,47	185,25	2,47	8,24		




















2023. 11. 14.

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		
		Sült sütőtök*diab.	331,42	79,29	1,50	0,60	0,00	16,50	0,00	0,02		
	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	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		
	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		
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	Összesen:		6 789,63	1 624,34	72,99	61,09	14,88	189,83	4,33	8,03		





2023. 11. 15.

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		
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	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	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40		
		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		
		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:		8 336,88	1 994,48	101,96	46,98	14,25	196,72	11,23	12,75		





2023. 11. 16.  
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	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	
	Tepertókrém	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	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
Összesen:		9 608,87	2 298,79	84,63	136,32	46,46	179,02	1,43	14,92	





2023. 11. 17.

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 lönccs	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	
	Olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		8 185,56	1 958,28	74,14	57,38	24,46	188,48	9,38	14,60	





2023. 11. 18.

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		
	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		
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	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.-böl*	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	
		Disznósajt	790,02	189,00	8,70	16,98	6,10	0,12	0,00	2,63	  





2023. 11. 18.		00130										
2023. 11. 19. vasárnap (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	V	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
		Összesen:	6 747,64	1 614,28	73,66	60,15	17,92	188,73	2,67	14,25		
	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		
		Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
	E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89		
		Csülök Pékné módra *diab.	3 225,08	771,55	29,81	51,42	16,41	45,64	0,00	1,76		
		Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,27	0,00	3,78	0,99	1,97		
	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		
		Torrero szalámi	1 301,58	311,38	15,06	27,66	10,60	0,18	0,00	2,55		
		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:	8 637,91	2 066,48	82,91	111,75	33,62	174,16	2,50	14,31		





.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

