



Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 13. 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		
	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		
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	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> 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		
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
	<b>U</b> 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		
	<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:	6 232,69	1 491,08	69,35	51,70	16,11	184,44	2,51	8,78	





2023. 11. 14.

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	
	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	
<b>T</b>	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sült sütötök*diab.	331,42	79,29	1,50	0,60	0,00	16,50	0,00	0,02	
<b>E</b>	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	     
	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
	Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06	  
<b>U</b>	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	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	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,37	1,21	0,34	51,40	1,12	1,15	
	Összesen:	7 462,16	1 785,23	71,66	48,17	14,64	185,42	10,97	10,76	













2023. 11. 15.

szerda

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

<b>R</b>	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		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
<b>T</b>	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		
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
<b>E</b>	Tarhonyaleves diétás	684,49	163,75	3,93	5,23	0,61	24,70	0,00	2,73	 	
	Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31		
	Zöldborsópureföz.tejment . *mir	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00	 	
<b>U</b>	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
<b>V</b>	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:	7 762,15	1 856,99	91,83	41,17	12,70	190,89	11,82	12,94		





2023. 11. 16.  
csütörtök

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

<b>R</b>	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	
<b>T</b>	Keserü 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 betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98	
	Köményes sertéssült	2 442,84	584,41	15,16	56,10	18,60	4,01	0,00	3,11	
	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	
<b>U</b>	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
<b>V</b>	Keserü 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:	9 201,98	2 201,45	68,64	102,49	36,10	178,47	8,53	14,60	





2023. 11. 17.

péntek

(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		
	Pulyka felvágott	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00		
	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	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		
	Korpovit keksz	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02		
<b>E</b>	Csurgatott tésztaleves	589,26	140,97	4,66	6,30	0,84	16,06	0,00	2,61		
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
	Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67		
<b>U</b>	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>V</b>	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kétfés 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:	6 605,95	1 580,39	84,12	45,04	14,84	189,36	7,41	12,35		





2023. 11. 18.

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			
	Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20			
	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	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46		
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
		Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	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		
		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:		8 165,91	1 953,59	85,70	67,98	26,59	174,62	9,38	13,65		





2023. 11. 19.  
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	
	Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	
	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	
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
	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	Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60	
	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00	
V	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	
Összesen:		7 651,64	1 830,56	83,23	51,53	18,42	184,87	11,15	11,92	

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

