



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 11. 10. hétfő (00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon		R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32			
			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	0,00		
			Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	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	Húsgaluskaleves	842,18	201,37	14,36	10,47	2,28	12,40	0,06	3,52			
			Tejbenrizs*kókusztejes diab.	2 512,24	206,76	12,28	43,87	38,47	62,37	19,98	0,07			
		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	0,00		
			Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00	0,00		
			Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			
			Összesen:		6 882,68	1 252,22	61,36	77,10	46,29	195,80	21,73	7,64		





2025. 11. 11. kedd	(00136) Cukros epés-pépes 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	4,16	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		
			Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
			Kenyér, félbarna	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80		
		E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	1,35	2,06		
		U	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	7 639,63	1 827,54	78,15	42,53	17,25	189,02	17,02	10,42		





2025. 11. 12. szerda	(00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45		
			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	Tarhonyaleves diétás	684,51	163,72	4,11	5,34	0,61	24,71	0,08	2,79		
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
			Zöldborsópurefőz.tejment .*mir	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00		
		U	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	6 697,97	1 602,37	78,11	30,00	12,19	181,74	12,49	7,98		





2025. 11. 13. csütörtök	Cukros epés-pépes szoc.otthon (00136)	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Daráltvirsli	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,00	2,43	   	
			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 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
		E	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,57	4,56	2,41	0,13	12,77	0,12	3,03	    	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,02	2,78		
			Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
		U	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	0,50	0,23	 	
			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		
			Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	7 648,61	1 829,72	80,61	47,35	19,65	197,69	12,48	13,24		





2025. 11. 14. péntek	(00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,00	2,08	  	
			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		
			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	Csurgatott tésztaleves	589,27	140,84	4,78	6,37	0,84	16,06	0,05	2,65	     	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67		
		U	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		V	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	4,16	1,14		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	7 711,22	1 844,67	87,29	29,23	12,12	199,57	13,57	11,68		





2025. 11. 15. szombat (00136)	Cukros epés-pépes 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	4,16	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		
			Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
		E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Zöldbabföz. diab. *mir.-ből*	898,79	215,02	7,04	10,50	2,35	22,47	0,86	2,49		
		U	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68		





2025. 11. 16. vasárnap	(00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
			Összesen:	7 624,05	1 823,81	80,37	42,82	15,36	191,24	16,53	11,62		
		R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32		
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		T	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
		E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
			Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
			Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
		U	Mini margarin 10g 35% zsirt	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		
			Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	5 897,37	1 410,72	75,57	38,11	12,93	185,80	3,26	10,96		





.....
éllelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

