



Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.													
	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. 24. hétő	(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	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		
			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		
		E	Olasz zöldségleves	594,17	141,99	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95		
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,23	3,51		
			Vegyes gyümölcsmártás diab.	673,45	161,11	1,83	1,19	0,05	33,21	9,29	0,03		
		U	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
			Korpovit keksz	31,81	7,61	0,25	0,24	0,02	1,07	0,10	0,03		
		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:	7 115,61	1 702,15	68,12	45,75	17,70	178,89	20,35	10,82	





2025. 11. 25. 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		
			Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  	
			Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
			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		
			Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
		E	Zöldbabpure leves diab.*mir.*	597,86	143,01	4,87	5,49	0,62	18,21	0,00	3,12	  	
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
			Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67		
		U	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	 	
			Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60	 	
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	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		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	5 277,58	1 262,57	61,71	27,21	5,34	187,06	1,88	10,26		





2025. 11. 26. 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		
		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		
		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		
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
		Sárgarépa főz. diab.*mirelitből	796,57	190,57	5,89	5,90	1,00	27,79	0,00	2,60		
	U	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
		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 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:	7 441,23	1 780,22	77,31	47,48	17,50	173,37	16,18	11,06		





2025. 11. 27. csütörtök	(00136) Cukros epés-pépes szoc.ötthon	R	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		
			Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,00	2,08	  	
			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	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02	        	
		E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	     	
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
			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	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60	 	
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Reszelt sajt	1 140,30	272,80	20,40	20,80	13,20	0,16	0,16	1,60		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	9 482,54	2 268,43	96,33	54,48	26,08	185,85	18,10	12,11		





2025. 11. 28.

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		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
	Vajas jellegű kifli	943,52	225,72	7,31	2,34	1,19	40,37	0,00	0,71		
	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		
	Vajas jellegű kifli	314,51	75,24	2,44	0,78	0,40	13,46	0,00	0,24		
	E Daragal.leves diab.	377,59	90,24	4,72	2,99	0,21	11,80	0,16	3,47		
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
	Almamartas diab *mirelit*	593,74	142,04	4,01	3,05	1,75	23,68	0,66	1,05		
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,12	0,40	0,11	17,13	0,37	0,38		
	U Reszelt 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 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	1,00	0,46		





2025. 11. 28	00136	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	6 854,15	1 639,66	75,49	31,87	13,95	185,70	12,52	9,06		
2025. 11. 29. 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		
			Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
			Natur joghurt 140g 1,5%	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		
			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		
		E	Rizsleves	420,59	100,51	2,26	5,19	0,59	13,82	0,00	2,60		
			Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
			Zöldborsópureföz.tejment .*mir	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00		
		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		
			Kétfíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	8 598,68	2 057,01	84,60	39,59	16,56	188,00	21,41	12,44		





2025. 11. 30. vásárnap (00136) Cukros épés-pépes szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Májkrem szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	    	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	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	Erőleves diab.	154,75	36,91	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	 	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		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	Korpovit keksz	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02	       	
	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	  	
		Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
		Összesen:	7 252,85	1 735,03	86,78	37,47	13,31	188,40	10,79	11,80		

.....
éllelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselőti fórum

