



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 11. hétfő (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	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 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		
	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		
	Sajtos tavaszi rolád	680,40	162,78	10,80	13,20	5,59	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:		5 964,12	1 426,82	65,37	41,46	16,05	193,05	2,96	8,43	





2023. 12. 12.

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	
		Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00	
	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		
Összesen:		6 579,71	1 574,12	71,69	60,57	14,87	179,42	4,33	8,01		





2023. 12. 13.

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	
	Pulyka felvágott	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00	
	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	
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	Tarhonyaleves diétás	684,49	163,75	3,93	5,23	0,61	24,70	0,00	2,73	
	Grill csirkecomb	2 024,25	484,27	49,37	30,21	8,40	3,62	0,00	2,50	
	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	
	Párizsi, baromfi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	





2023. 12. 13.	00130	V	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
			Összesen:	8 249,85	1 973,67	105,76	54,55	15,13	186,34	8,11	9,92	
2023. 12. 14. 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	
			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	
			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	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	
			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	
		Összesen:	7 519,07	1 798,83	79,05	52,16	19,60	180,70	10,70	12,56		





2023. 12. 15.

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 löncs	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	
	Tepertőkrém	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	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01	
	Összesen:	9 922,91	2 373,92	77,40	110,62	39,55	192,18	9,08	16,70	





2023. 12. 16.

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						
	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	1 453,64	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					
		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.-ből*	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					
		Fokhagymás felvágott	993,17	237,60	6,30	23,34	8,82	0,60	0,30	0,76					
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84					
		Zöldpaprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00					
	Összesen:		7 550,90	1 806,45	78,03	81,35	29,23	183,32	2,84	13,34					





2023. 12. 17.
vasárnap

(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		
	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	
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
	E	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	
		Rántott csirkemell	1 609,16	384,97	35,01	15,55	2,09	25,80	0,00	2,04	
		Párolt rizs diab.	1 340,13	320,60	3,35	15,90	1,65	40,65	0,00	1,53	
		Vágott vegyes savanyúság	59,00	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89	
	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	
		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:		6 851,31	1 639,06	83,17	60,79	9,64	186,48	1,99	13,78	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

