



Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

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. 18. hétfő (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R Késérü 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			
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	 		
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			
	T Késérü 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 Csontleves házi betéttel	405,39	96,98	4,84	2,64	0,13	13,47	0,05	2,98	 		
	Sertés tokány	1 318,57	315,45	26,32	20,89	5,65	5,09	0,50	3,23	 		
	Tarhonya koret diab.	1 290,20	308,66	9,09	10,41	1,32	44,29	0,00	3,03	 		
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20			
	U Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	V Késérü 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			
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:		7 603,07	1 818,93	78,49	53,95	15,19	184,07	8,42	14,12		





2023. 12. 19.

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		
	Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34		
	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	Májgaluska leves	648,31	155,10	11,41	4,56	0,99	17,04	0,00	3,08	
		Grill csirkecomb	1 512,63	361,87	50,18	17,14	3,68	1,35	0,00	2,54	
		Almamartas diab. (friss gyum.	614,75	147,07	1,27	2,84	1,31	28,41	15,66	0,62	
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
	U	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	





2023. 12. 19	00130	V	Retek jégcsap	23,60	5,64	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	7 018,41	1 679,05	110,29	49,94	18,18	191,30	22,78	12,15		
2023. 12. 20. szerda	(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		
			Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
			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		
			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		
		E	Olasz zöldségleves	488,77	116,93	3,28	5,35	0,59	13,60	0,00	2,99	 	
			Svájci sertésborda	1 479,71	354,00	28,04	22,85	7,45	8,64	0,10	3,20	 	
			Párolt rizs diab.	1 340,13	320,60	3,35	15,90	1,65	40,65	0,00	1,53		
			Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Marhapörkölt	1 763,85	421,97	28,03	31,02	8,95	7,20	0,00	2,87	 	
			Szarvacska tészta	1 246,41	298,18	10,50	5,63	0,80	51,03	0,00	1,12	 	
	Csemege uborka konzerv	57,54	13,76	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40				





2023. 12. 20	00130	V	Vanília puding*diab.	461,99	110,52	5,10	2,31	1,26	17,24	9,29	0,56	
			Összesen:	8 594,41	2 056,08	95,58	94,72	25,80	201,32	11,89	17,45	
2023. 12. 21. csütörtök (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	
			Vajas jellegű kifli	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47	
		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	
			Vajas jellegű kifli	314,51	75,24	2,44	0,78	0,40	13,46	0,70	0,24	
		E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
			Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
			Vegyes gyümölcsmártás diab.	687,36	164,44	1,79	1,21	0,05	33,90	9,29	0,39	
			Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
		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	
			Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	7 351,23	1 758,68	72,02	46,63	15,08	185,05	19,91	10,13		





2023. 12. 22.

péntek














(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	
	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00	
	Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
T	Keserü 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	Lebbencsleves	698,28	167,05	4,00	6,68	0,73	22,27	0,00	1,20	
	Hentes tokány	1 489,03	356,23	28,23	24,23	7,38	5,83	0,00	2,90	
	Párolt rizs diab.	1 340,13	320,60	3,35	15,90	1,65	40,65	0,00	1,53	
U	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	
V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	





2023. 12. 22		00130												
2023. 12. 23. szombat	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	V	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,00			
			Összesen:	7 751,41	1 854,40	62,10	65,05	14,68	180,06	8,13	8,13			
		R	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Sajt klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 		
			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	Keserü 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	Daragal.leves diab.	377,56	90,33	4,46	2,84	0,21	11,79	0,04	3,39	     		
			Grill csirkecomb	1 512,63	361,87	50,18	17,14	3,68	1,35	0,00	2,54			
			Zöldbabfőzelék *mir*	1 212,76	290,13	7,97	15,68	1,69	28,61	0,00	1,53	 		
		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	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Bácskai hurka	507,19	121,33	8,74	6,83	2,36	6,05	0,00	1,35			
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
			Összesen:	8 309,62	1 987,95	119,18	76,13	25,02	198,47	3,05	14,29			





2023. 12. 24.
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	
	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	
	Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
E	Halászlé,diab.	866,56	207,31	23,41	3,73	0,21	19,74	0,09	5,49	
	Túrós tészta diab.	1 683,57	402,77	21,00	16,99	8,04	40,87	4,43	1,74	
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	
	Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		8 258,16	1 975,64	99,90	58,10	20,35	189,54	14,63	13,65	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

