



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 (00139) Cukros pépes szoc. otthon	R Késő 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			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	T Késő 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 Csontleves betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98			
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31			
	Sárgarépa-főz. diab. * mirelitből	796,57	190,57	5,89	5,90	1,00	27,79	0,00	2,60			
	U 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			
	V Késő 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	0,30	1,21			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	Összesen:		5 991,54	1 433,39	66,52	43,42	13,43	189,16	3,64	12,97		





2023. 12. 19.

kedd

(00139)

Cukros pépes 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	
	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	Májgaluska leves	648,31	155,10	11,41	4,56	0,99	17,04	0,00	3,08	
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
	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	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	
	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:	7 369,28	1 763,00	99,17	36,51	16,13	185,62	29,38	9,95	














2023. 12. 20. szerda (00139) Cukros pépes szoc. otthon	R	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	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	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	488,77	116,93	3,28	5,35	0,59	13,60	0,00	2,99			
		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	0,03	2,78			
	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			
		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	00139	V	Vanília puding*diab.	461,99	110,52	5,10	2,31	1,26	17,24	9,29	0,56	  
			Összesen:	7 584,60	1 814,50	91,28	68,92	22,06	202,62	12,95	14,56	
2023. 12. 21. csütörtök	(00139) Cukros pépes szoc. otthon	R	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	
			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	
			Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
		E	Rizsleves	469,57	112,34	2,42	5,19	0,60	13,68	0,00	2,60	   
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
			Vegyes gyümölcsmártás diab.	687,36	164,44	1,79	1,21	0,05	33,90	9,29	0,39	 
			Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50	
		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	
			Szendvicsskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17	   
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
				Összesen:	7 155,63	1 711,89	71,78	44,19	12,62	180,73	17,43	8,83





2023. 12. 22.

péntek

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

R	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	0,30	1,21	
	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	Burgonyaleves zöldséges diab.	784,11	187,59	4,68	6,32	0,75	27,49	0,00	2,96	
	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	
	Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29	
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 (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		7 201,33	1 722,83	70,09	47,21	17,81	181,31	15,88	12,17	



















2023. 12. 23.

szombat

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 		
	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			
	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	Daragaluska leves	464,83	111,20	5,19	3,06	0,26	15,71	0,09	2,91	    	
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	  	
		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		
		Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08	  	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Összesen:		8 256,92	1 975,35	95,89	49,66	22,13	192,22	9,49	15,92		





2023. 12. 24.
vasárnap

(00139)

Cukros pépes 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	
	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	Halászlé	1 054,64	252,31	25,27	4,43	0,33	27,50	0,18	2,66	
	Diab.túrófelfűjt	1 867,51	446,77	38,63	20,56	11,90	26,28	7,65	0,60	
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	
	Darált zalai felv.	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	
Összesen:		8 323,85	1 991,35	108,97	64,13	24,47	171,22	16,83	10,41	

.....
éllemezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

