



Tételes étlap 2023.12.25. - 2023.12.31.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 25. 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		
	Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	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		
	Szaloncukor kilós	474,90	113,61	0,03	0,03	0,00	27,48	0,00	0,00		
	E Csontleves diab.	476,79	114,06	3,46	6,95	0,62	9,38	0,00	2,66		
	Töltött káposzta	2 039,24	487,86	29,91	22,37	8,80	40,37	0,66	6,13		
	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		
	Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50		
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
		Összesen:	6 832,04	1 634,48	74,31	64,47	22,83	183,50	2,09	13,89	





2023. 12. 26.

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		
	Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	5,80	1,18		
	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	Ragu leves tárkonyos	1 140,06	272,74	17,34	13,52	2,73	20,01	0,33	2,47	
		Rántott szelet	2 360,58	564,73	33,09	30,45	6,05	38,89	0,00	1,97	
		Petrezselymes burgonya	1 182,55	282,91	6,22	6,57	0,75	48,48	0,00	0,99	
	U	Sajt kocka (8 db)	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
		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	
		Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92	
		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:		9 341,06	2 234,72	94,08	105,40	40,70	220,62	8,95	11,11	





2023. 12. 27.

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			
	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	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	Zellerkrémleves (frissből)	821,83	196,61	3,94	12,00	2,04	17,47	0,38	1,36		
		Sertés vetrece	1 463,74	350,18	29,29	21,34	5,56	9,78	0,33	3,29		
		Szarvacska tészta	1 246,41	298,18	10,50	5,63	0,80	51,03	0,00	1,12		
	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		
		Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50		
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		





2023. 12. 27	00130	V	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Összesen:	7 185,75	1 719,09	84,36	73,96	24,43	172,51	2,02	10,66	
2023. 12. 28. 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	
			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	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	
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
		E	Daragaluska leves diab.	652,37	156,07	3,73	8,72	1,04	15,41	0,00	2,42	
			Majorannás aprópecsenye	1 345,99	322,01	25,56	23,05	4,98	2,67	0,00	2,00	
			Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58	
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,30	1,86	
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
			Összesen:	7 558,82	1 808,35	74,58	83,50	26,41	173,15	2,87	10,35	





2023. 12. 29.

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	
	Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	0,00	1,11	
	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	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	Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	
	Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	
	Párolt rizs diab.	1 340,13	320,60	3,35	15,90	1,65	40,65	0,00	1,53	
	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
U	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	
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	





2023. 12. 29.													
2023. 12. 30. szombat													
V	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84				
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
		Összesen:	7 759,59	1 746,28	74,42	60,63	17,53	178,07	9,63	8,41			
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			
		Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03			
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
		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		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
		E	Rizsleves	285,81	68,38	1,62	2,53	0,27	9,60	0,00	0,70		
		Főtt hús	865,41	207,04	27,30	10,53	3,75	0,52	0,00	0,27			
		Meggymártás diab.	815,74	195,15	2,82	1,17	0,08	41,24	13,94	2,21			
Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28					
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				
		Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68			





2023. 12. 30		00130												
2023. 12. 31. vasárnap	(00130)	Cukros 180 g CH szoc.otthon	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
				Összesen:	6 783,37	1 622,84	70,90	31,56	11,23	187,04	21,81	7,74		
			R	Keserű 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		
				Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
				Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38		
			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	Csontleves diab.	476,79	114,06	3,46	6,95	0,62	9,38	0,00	2,66		
				Paprikás szelet	3 211,16	768,22	19,38	70,52	22,26	13,11	0,00	1,23		
				Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,85		
				Párolt vöröskáposzta diab.	632,39	151,29	3,54	9,69	1,12	12,26	0,00	2,97		
			U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
			V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
				Főtt császárszalonna	895,36	214,20	7,80	19,80	8,40	1,20	0,30	1,68		
				Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
				Összesen:	9 202,24	2 201,49	69,73	129,95	40,46	183,58	2,94	14,40		





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

