



Tételes étlap 2024.12.30. - 2025.01.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 12. 30. 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		
	Sajt Trappista féلزsíros	855,23	204,60	15,30	15,60	9,90	0,12	0,12	1,20		
	Csészés margarin 20%	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		
	Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	E Paradicsomleves diab.	621,86	148,77	3,42	8,06	0,88	14,03	6,00	0,88		
	Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57		
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
	U Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,00	12,29	0,00	0,32		
	V 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		
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	Összesen:	7 340,52	1 756,11	84,87	67,33	21,02	192,84	7,63	11,96		






2024. 12. 31.

kedd

(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	   
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Mustár	141,45	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	
	Alma	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
E	Orjaleves	543,26	129,97	4,46	6,80	0,64	12,74	0,00	2,25	  
	Paprikás szelet	3 211,29	768,25	20,48	71,18	22,26	13,17	0,45	1,58	
	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	Kefír, 140 g 3%	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	
	Főtt, füstölt tarja	456,45	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92	
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	





2024. 12. 31											
2025. 01. 01. szerda											
(00130)											
Cukros 180 g CH szoc.otthon											
V	Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Összesen:	10 279,74	2 459,28	78,40	122,97	38,03	189,36	9,08	14,46		
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		
	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		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
E	Kassai burgonyaleves	735,42	175,94	10,75	8,09	2,21	14,59	0,50	0,95		
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25		
	Lencsefőzelék	1 377,24	329,48	19,08	6,73	0,59	47,77	2,80	1,44		
U	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Téli kom.szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60		
	Csészés margarin 20%	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		
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:	9 374,80	2 242,79	83,47	92,95	34,61	183,50	11,60	8,88		





2025. 01. 02.

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	
	Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	5,80	1,18	
	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	
	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00	
E	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,68	4,56	2,41	0,13	12,77	0,11	3,03	
	Tejfölös sült csirke	1 291,28	308,92	38,18	16,41	4,39	1,69	0,66	1,92	
	Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48	
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
U	Sajt kocka 1 db / 25 g.	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	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	





2025. 01. 02	00130	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Összesen:	7 892,43	1 888,16	86,60	82,55	37,91	192,69	10,54	14,07	
2025. 01. 03. 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	
			Tojáskrém	675,87	161,68	8,34	12,87	3,40	1,34	0,00	1,57	
			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 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	Raguleves diétás	652,15	156,02	12,27	7,09	1,22	10,89	0,08	2,87	
			Diab.sajtos makaroni	2 151,10	514,62	22,10	26,51	12,93	45,81	2,07	2,32	
		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	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Csészés margarin 20%	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	
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01	
				Összesen:	6 654,52	1 592,00	71,09	60,25	21,61	183,10	3,66	9,56





2025. 01. 04.

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		
	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	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	Tavaszi leves	621,70	148,73	4,98	5,83	0,68	19,00	0,05	2,69	
		Fasírt (magyaros)	1 458,27	348,87	22,83	17,13	3,74	25,43	0,00	1,97	
		Parajmártás	974,79	233,20	10,10	10,88	1,76	23,44	0,00	2,26	
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,12	0,40	0,11	17,13	0,37	0,38	
	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	
		Bácskai hurka	507,19	121,33	8,74	6,83	2,36	6,05	0,00	1,35	
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	





2025. 01. 04	00130	V Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	6 309,27	1 509,39	72,78	47,02	10,67	193,92	1,35	10,95	
2025. 01. 05. vasárnap	(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	
		Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		T Késérü 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	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	
		Petrezselymes burgonya	1 182,55	282,91	6,22	6,57	0,75	48,48	0,00	0,99	
		U Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
		V Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Ínyenc sonka	401,68	96,09	12,72	4,92	1,72	0,12	0,00	1,96	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Összesen:	7 805,49	1 867,34	88,51	54,34	12,74	181,45	8,70	11,42	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

