



Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|--------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------------------------|----------|--|
| 2025. 02. 03. 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 | | | |
| | Vaj (100 g.) | 63,03 | 15,08 | 0,01 | 1,67 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | | | |
| | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | | |
| | T Késérü 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 | 842,18 | 201,37 | 14,36 | 10,47 | 2,28 | 12,40 | 0,06 | 3,52 | | | |
| | Diab.rizsfelfujt | 1 079,26 | 258,19 | 11,39 | 7,53 | 3,18 | 52,00 | 0,02 | 0,28 | | | |
| | U Korpovit keksz | 53,02 | 12,68 | 0,43 | 0,41 | 0,04 | 1,79 | 0,18 | 0,06 | | | |
| | V Késérü 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 | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | | |
| | Retek jégcsap | 23,60 | 5,64 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Összesen: | | 5 281,11 | 1 263,30 | 61,61 | 32,49 | 11,23 | 193,01 | 2,53 | 7,83 | | |





2025. 02. 04.

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 1 db / 25 g. | 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 | | |
| | | E | Májgaluska leves | 708,92 | 169,52 | 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 35% zsirt | 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 | |
| | | | 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: | | 6 788,51 | 1 624,00 | 78,89 | 67,75 | 20,46 | 169,57 | 4,33 | 9,81 | | | |





2025. 02. 05.

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 | | | |
| | Sajt tömlős zsírszegény 50g. | 405,46 | 97,00 | 5,00 | 7,00 | 4,50 | 3,50 | 2,50 | 0,45 | | | |
| | Graham zsemle | 1 207,60 | 288,90 | 10,37 | 2,39 | 0,78 | 51,39 | 0,61 | 1,13 | | | |
| T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Minimargarin 20g 35% zsirt | 188,94 | 45,20 | 0,00 | 5,00 | 0,90 | 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 | Diab. tarhonyaleves | 567,50 | 135,77 | 3,26 | 5,24 | 0,61 | 18,96 | 0,08 | 3,32 | | | |
| | Grill csirkecomb | 1 204,28 | 288,10 | 37,84 | 14,07 | 2,89 | 2,20 | 0,00 | 2,40 | | | |
| | Zöldborsóföz. diab.*mirelit* | 1 107,65 | 264,99 | 15,51 | 5,95 | 0,77 | 36,65 | 0,00 | 2,04 | | | |
| U | Kefír, 140 g 3% | 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 | | | |
| | 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: | | 8 277,11 | 1 980,18 | 103,77 | 51,53 | 15,85 | 196,37 | 11,07 | 13,21 | | | |





2025. 02. 06.
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 | |
| | Főtt tojás | 276,19 | 66,07 | 5,40 | 4,80 | 1,24 | 0,24 | 0,00 | 0,14 | |
| | 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 | |
| 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 | |
| | Korpás zsemle | 268,55 | 64,25 | 2,67 | 0,39 | 0,04 | 12,14 | 0,00 | 0,28 | |
| E | Csontleves betéttel diab. | 374,86 | 89,57 | 4,56 | 2,41 | 0,13 | 12,77 | 0,11 | 3,03 | |
| | Köményes sertéssült | 1 079,52 | 258,26 | 25,87 | 15,34 | 4,10 | 3,80 | 0,32 | 1,24 | |
| | Tejment.burg.pure 200 g. | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 2,68 | |
| 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 | |
| | Fokhagymás sajtkrém | 844,70 | 202,08 | 10,19 | 16,60 | 9,43 | 1,53 | 1,23 | 0,83 | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| | Összesen: | 6 008,82 | 1 437,42 | 72,16 | 47,82 | 16,85 | 171,60 | 2,79 | 10,36 | |





2025. 02. 07.

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 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 | Csurgatott tésztaleves | 589,27 | 140,84 | 4,78 | 6,37 | 0,84 | 16,06 | 0,05 | 2,65 | |
| | 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 3% | 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 | |
| | Zöldpaprika | 32,76 | 7,84 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | |
| | Összesen: | 9 906,05 | 2 369,76 | 77,64 | 110,78 | 39,55 | 190,89 | 9,13 | 16,73 | |





2025. 02. 08.

szombat

(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 20% zsirt | 180,58 | 43,20 | 1,00 | 4,00 | 2,60 | 0,80 | 0,50 | 0,18 | |
| | 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 | |
| | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | |
| E | Zöldségleves | 610,19 | 145,84 | 4,60 | 5,85 | 0,68 | 18,65 | 0,05 | 2,49 | |
| | 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 35% zsirt | 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 | Keserü 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 | |





| 2025. 02. 08. | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------|-----------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon | | | | | | | | | | | | |
| V | Korpás zsemle | 1 074,18 | 256,98 | 10,68 | 1,54 | 0,14 | 48,56 | 0,00 | 1,12 | | | |
| | Lilahagyma | 33,09 | 7,92 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 1,66 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Összesen: | 6 094,40 | 1 457,87 | 71,18 | 44,88 | 12,40 | 187,17 | 2,64 | 13,21 | | | |
| 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 | | |
| | | Diab. almabefőtt | 233,30 | 55,81 | 0,36 | 0,35 | 0,01 | 12,30 | 0,00 | 0,33 | | |
| | E | Erőleves diab. | 154,75 | 36,91 | 2,11 | 0,38 | 0,01 | 6,06 | 0,00 | 1,89 | | |
| | | Töltött csirkecomb | 2 351,87 | 562,64 | 60,13 | 29,83 | 5,89 | 12,75 | 0,00 | 2,01 | | |
| | | Burgonyapüré | 932,88 | 223,18 | 6,13 | 3,40 | 1,51 | 41,17 | 0,02 | 1,38 | | |
| | | Vágott vegyes savanyúság | 58,99 | 14,11 | 1,10 | 0,20 | 0,00 | 3,40 | 0,00 | 0,88 | | |
| | U | 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 | | |
| | V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Paprikas csem.szalami | 826,22 | 197,66 | 7,84 | 18,32 | 6,44 | 0,12 | 0,00 | 1,80 | | |
| | | Csészés margarin 20% | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | |





| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|---|-------|---|---|---------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--|
| 2025. | 02.09 | (| 00130 | , | V | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| | | | | | | Összesen: | 8 188,24 | 1 958,79 | 112,12 | 84,15 | 20,45 | 182,00 | 1,53 | 14,10 | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

