






















Tételes étlap 2024.01.01. - 2024.01.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 01. 01. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Palócleves	1 940,24	464,17	20,53	24,99	5,14	38,31	0,60	3,00			
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25			
	Lencsefőzelék	2 051,10	490,69	28,80	9,73	0,85	71,41	4,00	2,05			
	Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70			
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Torrero szalámi	1 301,58	311,38	15,06	27,66	10,61	0,18	0,00	2,55			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	Összesen:		11 964,16	2 862,22	116,29	124,27	40,14	314,20	52,81	14,51		





2024. 01. 02. kedd (00101) Normál szoc.otthon											
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40	 	
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83	  	
T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
E	Gombaleves	765,02	183,02	9,22	6,65	0,76	21,13	0,00	1,49	  	
	Bolognai spagetti	2 906,99	695,45	39,95	25,30	7,78	76,11	0,00	3,01	  	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	    	
	Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
	Összesen:	9 166,35	2 192,90	92,06	59,74	20,65	308,70	69,99	8,54		
2024. 01. 03. szerda (00101) Normál szoc.otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Krémjoghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60		
	Sajtos stangli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Reszeltésztaleves	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17	  	
	Székelykáposzta	1 850,43	442,69	30,39	23,16	6,78	27,50	0,99	4,35	 	
	Tönköly kenyér	66,67	15,95	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		





2024. 01. 03. szerda (00101) Normál szoc.otthon		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Csirke mell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	5 770,48	1 380,51	72,88	39,19	12,18	199,74	46,44	15,54		
2024. 01. 04. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Madárka, mákos	1 790,72	428,40	12,32	5,84	3,26	72,54	12,42	1,16		
		T	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		E	Karfiolleves *mirelitből*	708,76	169,56	5,77	7,58	0,88	19,31	0,00	1,86		
			Sertésragu Budapest módra	1 725,66	412,84	35,10	26,10	6,20	8,81	0,00	4,01		
			Petrezselymes burgonya	1 697,65	406,14	8,93	9,39	1,07	69,69	0,00	1,42		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	8 734,20	2 089,52	86,91	63,80	17,78	278,97	57,72	12,04		





2024. 01. 05. péntek (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Párizsi,baromfi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72			
	E	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Zellerkrémleves (frissből)	1 209,63	289,39	6,59	15,76	2,58	29,17	0,70	3,31		
		Párizsi csirkemell	1 932,57	462,34	30,41	32,85	4,13	10,71	0,00	1,93		
		Rizi-bizi	1 887,09	451,46	9,59	15,21	1,73	68,42	0,00	2,40		
	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
Csészés margarin		213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
Kenyér, félbarna		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
Lilahagyma		49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01			
Összesen:		8 051,21	1 926,13	75,89	75,93	12,62	295,20	60,71	17,76			
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			





2024. 01. 06. szombat (00101) Normál szoc.otthon											
T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60		
	Sertés pörkölt	1 310,10	313,42	28,11	19,96	4,81	4,91	0,00	2,26		
	Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82		
	Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,87	0,16	31,70	0,47	0,79		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	9 455,50	2 262,08	87,01	62,90	14,77	331,94	61,11	13,19		
2024. 01. 07. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27		
	Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
	Csikós tokány	1 500,84	359,05	31,42	21,92	6,38	8,55	0,00	1,07		
	Galuska	2 348,30	561,79	20,21	13,01	1,71	90,29	0,00	1,05		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2024. 01. 07.	(00101) Normál	V	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	9 338,57	2 234,09	99,51	78,79	19,47	277,71	45,93	13,45		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

