



Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 08. 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		
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,66	1,03	0,01	0,01	0,00		
	Kalács kakaós 500g	1 458,82	349,00	11,66	5,28	3,38	54,50	3,54	0,85		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Zöldségleves	600,58	143,68	2,89	8,32	1,01	13,98	0,00	3,41		
	Húsos rakott burgonya	2 420,04	578,96	32,20	23,05	9,13	58,75	1,65	2,50		
	Ecetes cékla	265,38	63,48	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Sajtos tavaszi rolád	680,40	162,78	10,80	13,20	5,59	0,12	0,00	1,80		
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
Összesen:	6 805,18	1 628,03	77,71	57,39	22,62	253,18	58,60	17,78			
2024. 01. 09. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	T Mandarin	195,98	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		





2024. 01. 09. kedd (00101) Normál szoc.otthon												
E	Alföldi gulyásleves	1 549,10	370,60	17,15	20,99	3,46	27,35	0,00	2,01			
	Mákos nudli	3 129,53	748,69	21,95	20,17	4,53	116,29	19,98	0,02			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
Összesen:		8 524,19	2 039,27	70,13	57,46	13,60	302,47	53,68	5,88			
2024. 01. 10. szerda (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		
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		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	 	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84	 	
		Sült sertés oldalas	4 165,52	992,04	26,48	97,97	33,57	1,02	0,00	1,47		
		Paradicsomos káposzta főzelék	1 072,28	256,53	6,48	7,82	0,84	39,24	11,99	2,18	 	
		Tönköly kenyér	66,67	15,95	5,82	1,34	0,42	28,12	0,20	3,86		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sonka szalámi	218,19	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	 	





2024. 01. 10.	(00101) Normál szoc.otthon	V	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
			Összesen:	10 624,47	2 537,25	81,31	130,02	40,50	287,63	75,33	15,81	
2024. 01. 11. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25	
			Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72	
			Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	
		T	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
		E	Gyümölcsleves	891,03	213,16	1,27	2,41	1,24	45,46	34,62	0,46	
			Rizseshús (csirkés)	2 469,69	590,84	30,58	17,97	2,78	75,85	0,00	1,85	
			Vágott vegyes savanyúság	58,99	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,88	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	8 424,22	2 015,35	81,38	84,41	26,66	297,67	82,78	15,99			





2024. 01. 12. péntek (00101) Normál szoc.otthon															
2024. 01. 12. péntek (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
		Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28					
		Madárka, sajtos	1 770,64	423,60	13,70	7,86	4,90	66,24	11,50	1,20					
	2024. 01. 13. szombat (00101) Normál szoc.otthon	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
			Zöldborsós raguleves	1 107,90	265,05	18,56	12,08	1,93	19,92	0,00	2,46				
			Krumplis tészta	2 436,22	582,83	15,88	18,63	2,31	86,75	0,00	2,50				
			Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40				
			Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
			Tepertőkrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04				
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39				
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01				
			Összesen:	11 049,98	2 643,55	78,74	110,72	35,88	319,31	78,12	13,28				
			2024. 01. 13. szombat (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		
Csészés margarin					213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
Eperjam					160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04			
Kenyer, félbarna					1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
T	Kivi	254,14		60,79	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01					






2024. 01. 13. szombat (00101) Normál szoc.otthon													
E	Tarhonyaleves	939,08	224,66	4,99	11,14	2,60	25,48	0,00	2,60				
	Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54				
	Meggymártás *mirelit*	1 247,17	298,37	3,13	1,31	0,05	65,79	34,27	0,39				
	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			
		Fokhagymás felvágott	993,17	237,60	6,30	23,34	8,82	0,60	0,30	0,76			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
Összesen:	9 126,60	2 183,38	99,10	64,67	19,00	291,80	65,39	11,43					
2024. 01. 14. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30			
		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	Csontleves (marha)	268,49	55,57	3,57	1,04	0,19	9,90	0,00	1,20			
		Rántott halfilé	1 568,32	375,20	33,80	15,29	2,73	25,29	0,00	3,09			
		Kukoricás rizsköret	1 894,97	453,34	9,32	10,27	1,21	80,37	0,00	2,97			
		Tartármártás	1 776,99	425,12	2,07	43,49	8,54	5,50	4,65	1,17			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2024. 01. 14.	(00101) Normál	V	Turista felvágott	401,68	96,09	12,72	4,92	1,72	0,12	0,00	0,00	  	
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
			Összesen:	10 421,88	2 484,59	97,20	99,07	19,26	297,65	66,29	15,12		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

