



Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

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. 15. hétfő (00165) Sószegény 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			
	Barackíz	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36			
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
	Sárgarépafozelékpüré *mir.*TM.	707,61	169,28	4,37	0,99	0,12	35,08	7,99	2,53			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:		8 520,38	2 038,36	84,16	46,31	11,47	315,56	82,04	12,02		





2024. 01. 16. kedd (00165) Sószegény szoc. otthon													
2024. 01. 17. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Harcapástétom 130g.zöldfűsz.	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
	E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08			
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08			
		Almamartas (friss gy.)	1 122,10	268,44	1,70	4,03	1,95	55,38	39,76	0,77			
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56			
Zsemle, vizes		1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
Összesen:		9 568,28	2 289,05	100,73	57,22	11,00	319,34	88,24	14,14				
2024. 01. 17. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			





2024. 01. 17. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon												
E	Svájci sertésborda	1 479,71	354,00	28,04	22,85	7,45	8,64	0,10	3,20			
	Parolt rizskoret 100. g.	2 136,31	511,08	8,80	14,72	1,70	85,25	0,00	1,20			
	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Összesen:	9 218,66	2 205,42	78,98	64,30	19,67	320,85	64,76	12,12			
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Ivójoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49			
	Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98			
	T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07		
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
		Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39		
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kétféle túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		





2024. 01. 18	(00165)	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 447,95	2 021,04	84,22	34,49	11,40	317,07	95,56	11,31	
2024. 01. 19. péntek	(00165)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
			Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
			Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38	
			Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	
			Finomfőzelék *mirelit sr.,zb.	1 130,20	270,38	10,22	8,70	1,21	37,05	5,00	2,35	
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
				Összesen:	10 131,36	2 423,77	82,48	50,80	16,23	331,85	78,74	13,35





2024. 01. 20. szombat (00165) Sószegény szoc. otthon												
2024. 01. 20. szombat (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75		
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
		Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	581,57	139,13	6,75	0,70	0,00	25,99	3,00	2,46		
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32		
Zsemle, vizes		1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
Összesen:		7 359,67	1 760,68	77,82	31,04	10,20	284,46	55,11	15,14			
2024. 01. 21. vasárnap (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Piskóta szelet 0,025 g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2024. 01. 21. vasárnap (00165) Sószegény szoc. otthon	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
		Sajtos csirkemell	1 511,37	361,57	36,96	16,69	5,25	8,65	0,64	1,71		
		Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00		
		Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
	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		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:		8 972,70	2 146,57	94,56	51,95	13,87	309,70	49,24	14,21		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

