



Tételes étlap 2024.01.22. - 2024.01.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 22. 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		
	Kuglóf	1 513,16	362,00	9,98	4,72	3,04	62,36	16,36	0,77		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Paradicsomleves	1 138,55	272,38	6,50	9,02	0,99	40,94	12,49	1,65		
	Tavaszi rizseshús	2 712,45	648,91	28,96	27,31	5,10	70,97	0,00	3,48		
	Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	Összesen:	8 161,09	1 952,41	71,72	47,54	11,83	297,97	75,79	11,64		
2024. 01. 23. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31		
	Majonézes torma	113,33	27,11	0,38	0,05	0,00	6,23	3,99	0,00		
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T Mandarin	195,98	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		





2024. 01. 23. kedd		(00101) Normál szoc.otthon										
E	Májgaluska leves	1 016,57	243,20	10,41	10,60	1,57	25,71	0,29	3,92			
	Morzsás nudli	2 452,54	586,73	16,30	9,76	1,08	105,08	0,00	1,47			
	Eperjam	213,60	51,10	0,75	0,21	0,00	10,95	0,00	0,05			
	Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	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:	8 886,35	2 125,90	68,38	49,50	13,66	343,96	69,84	12,15			
2024. 01. 24. szerda	(00101) Normál szoc.otthon											
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	5,80	1,18		
		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	Lebbencsleves	997,25	238,58	5,71	9,54	1,04	31,81	0,00	1,71		
		Fasírt (magyaros)	1 458,27	348,87	22,83	17,13	3,74	25,43	0,00	1,97		
		Sárgaborsófőzelék	2 232,41	534,07	26,60	15,02	1,83	72,49	0,00	1,70		
Korpás kenyér		668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70			





2024. 01. 24. szerda (00101)		Normál szoc.otthon									
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50	 	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Retek jégcsap	23,60	5,64	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
Összesen:		10 544,68	2 522,65	94,66	92,53	34,77	322,23	51,62	12,76		
2024. 01. 25. csütörtök (00101)		Normál szoc.otthon									
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Vanília tej	1 101,94	263,62	10,20	4,56	2,49	45,17	29,27	0,76	 	
	Vajkrém	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
T	Kiwi kg	254,14	60,80	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
E	Karfiollevés	793,11	189,74	6,38	8,25	0,93	22,03	0,00	3,38	   	
	Brassói aprópecsenye	1 306,88	312,65	29,68	20,63	5,10	1,69	0,00	2,06		
	Pírtott burgonya	1 724,04	412,45	8,76	9,98	1,14	70,06	0,00	2,00		
	Kovászos uborka	47,66	11,40	0,97	0,09	0,00	1,64	0,00	2,98		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Főtt császárszalonna	895,36	214,20	7,80	19,80	8,40	1,20	0,30	1,68		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
Összesen:		9 391,24	2 246,70	85,80	71,36	21,92	306,65	79,17	16,03		





2024. 01. 26. péntek (00101) Normál szoc.otthon														
2024. 01. 26. péntek (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	0,00	1,11				
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	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				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	E	Csirkegulyás	1 974,43	472,35	30,78	25,58	7,12	29,31	0,00	2,16				
		Rizsfelfújt	2 958,34	707,73	22,21	11,54	4,94	127,74	26,00	0,57				
		Gyümölcsöntet	519,88	124,37	1,06	0,05	0,04	29,62	23,35	0,32				
	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				
		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:		9 787,97	2 231,51	88,10	61,27	22,42	353,08	98,05	8,13				
2024. 01. 27. szombat (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				
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12				





2024. 01. 27. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
R	Sárgabarackdzsem	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
T	Zabkeksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84	  		
	Rakott kelkáposzta	2 088,24	499,58	31,06	24,76	7,54	39,31	1,68	1,88			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,30	1,86			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	Összesen:	8 412,84	2 012,64	75,72	72,01	24,73	251,48	63,27	10,98			
2024. 01. 28. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30			
	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	Orjaleves	543,26	129,97	4,46	6,80	0,64	12,74	0,00	2,25	  		
	Borsos tokány,sertés	1 231,78	294,68	25,92	19,11	4,52	4,37	0,00	2,79			
	Tarhonya köret	2 039,44	487,91	16,57	10,73	1,48	80,68	0,00	2,16	 		
	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			





2024. 01. 28.	(00101) Normál	V	Torrero szalámi	1 301,58	311,38	15,06	27,66	10,61	0,18	0,00	2,55		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	9 427,19	2 255,29	98,57	88,64	22,03	263,35	45,93	17,51		

.....  
 élelmezésvezető

.....  
 intézményvezető

.....  
 érdekképviselői fórum

