



Tételes étlap 2024.01.22. - 2024.01.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 22. 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		
	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 Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02		
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
	Parajfőzelék* epés	871,18	208,41	6,17	10,67	1,15	21,68	3,20	1,57		
	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		
	Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:		7 025,88	1 680,82	74,61	37,36	11,05	249,42	66,36	12,84	




















2024. 01. 23. kedd		(00165) Sószegény szoc. otthon										
2024. 01. 23. kedd	(00165) Sószegény 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	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		T	Mandarin	195,98	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		E	Zöldbableves *mirelitből	638,24	152,69	5,36	5,55	0,62	19,96	0,00	2,83	
			Paprikás burgonya hússal	2 178,99	521,29	29,00	16,24	3,81	63,00	0,00	4,19	
		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:	8 109,94	1 940,17	84,24	44,36	12,85	278,84	48,82	13,97	
2024. 01. 24. szerda	(00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Kétfes túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
			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	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
			Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	
			Sárgarépa főz. tejszínes (friss)	909,75	217,64	5,12	8,03	0,92	30,44	0,00	5,55	
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	





2024. 01. 24. szerda (00165) Sószegény 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	 	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	8 229,40	1 968,76	83,04	42,38	12,67	291,11	53,45	18,14		
2024. 01. 25. csütörtök (00165) Sószegény szoc. otthon		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			R	Vaniliás tej	1 101,94	263,62	10,20	4,56	2,49	45,17	29,27	0,76	 
			R	Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00		
			R	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			T	Kiwi kg	254,14	60,79	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01	
			E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75	    
			R	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	 
			R	Tökfőzelék tejmentes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03	 
			R	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	
			R	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	   
			R	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	9 084,84	2 173,39	85,48	56,21	14,48	322,66	78,40	12,43		





2024. 01. 26.

péntek

(00165)

Sószegény szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Mini margarin 10g	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	
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
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	
	Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	
	Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16	
	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	
	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	
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
Összesen:		9 708,29	2 322,54	79,94	56,29	14,62	298,77	71,10	7,32	





2024. 01. 27.

szombat

(00165)

Sószegény 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		
	Sárgabarackdzsem	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	Zabkeksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
		Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25	
		Meggymártáspüré *mir.*	1 114,88	266,72	3,34	3,46	1,53	53,20	26,21	0,75	
		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	
		Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
Összesen:		8 711,22	2 084,03	85,94	37,65	14,56	324,40	95,95	9,46		





2024. 01. 28.
vasárnap

(00165)

Sószegény szoc. otthon

R	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			
	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	
			Rozmaringos sült csirkecomb	1 782,04	426,32	53,60	22,63	4,42	1,55	0,00	1,78	
	Petrezselymes burgonya	1 697,65	406,14	8,93	9,39	1,07	69,69	0,00	1,42			
	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		
		Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
Zsemle, vizes		1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
Összesen:		8 644,49	2 068,06	103,08	50,97	8,01	290,35	62,78	9,86			

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

