



Tételes étlap 2024.01.29. - 2024.02.04.

| 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. 29.<br>hétfő<br>(00101)<br>Normál szoc.otthon | R Citromos tea        | 259,29       | 62,03          | 0,13        | 0,03     | 0,00       | 15,02          | 15,00     | 0,00   |            |          |
|   | Szeletelt sajt        | 865,26       | 207,00         | 14,04       | 16,74    | 11,34      | 0,00           | 0,00      | 1,20   |            |          |
|   | 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 Reszelttészta leves | 968,40       | 231,68         | 8,13        | 5,87     | 0,63       | 36,02          | 0,00      | 3,17   |            |          |
|   | Sertés pörkölt        | 1 310,10     | 313,42         | 28,11       | 19,96    | 4,81       | 4,91           | 0,00      | 2,26   |            |          |
|   | Tökfőzelék            | 1 359,11     | 325,15         | 7,80        | 15,15    | 3,40       | 38,59          | 0,94      | 1,58   |            |          |
|   | 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   |            |          |
| Almás-mazsolás zabkása                                  | 2 230,42              | 533,59       | 20,20          | 14,00       | 2,44     | 78,60      | 24,40          | 0,40      |        |            |          |
| Összesen:   | 9 474,22              | 2 266,56     | 94,29          | 78,68       | 24,48    | 287,18     | 70,81          | 11,52     |        |            |          |
| 2024. 01. 30.<br>kedd<br>(00101)<br>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   |            |          |
|   | Sós kalács            | 1 213,88     | 290,40         | 9,52        | 2,88     | 0,94       | 53,78          | 4,02      | 3,12   |            |          |
|   | T Narancs             | 173,11       | 41,41          | 0,60        | 0,20     | 0,00       | 8,50           | 0,00      | 0,01   |            |          |





| 2024. 01. 30.<br>kedd<br>(00101)<br>Normál szoc.otthon   |                     |                            |          |        |       |        |        |       |       |      |  |  |  |
|--|---------------------|----------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|------|--|--|--|
| E  | Alföldi gulyásleves | 1 549,10                   | 370,60   | 17,15  | 20,99 | 3,46   | 27,35  | 0,00  | 2,01  |      |  |  |  |
|  | Káposztás kocka     | 2 310,09                   | 552,65   | 16,72  | 17,39 | 2,19   | 81,13  | 4,00  | 3,57  |      |  |  |  |
|  | 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 |  |  |  |
|  |                     | Májkrém szárnyas 65 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 |  |  |  |
|  |                     | Retek jégcsap              | 23,60    | 5,65   | 0,44  | 0,04   | 0,01   | 1,05  | 0,00  | 0,00 |  |  |  |
| Összesen:  | 8 864,54            | 2 120,69                   | 72,10    | 60,18  | 13,26 | 314,73 | 73,93  | 11,78 |       |      |  |  |  |
| 2024. 01. 31.<br>szerda<br>(00101)<br>Normál szoc.otthon | R                   | Citromos tea               | 259,29   | 62,03  | 0,13  | 0,03   | 0,00   | 15,02 | 15,00 | 0,00 |  |  |  |
|  |                     | Kakaó                      | 895,84   | 214,32 | 10,94 | 5,37   | 2,95   | 30,31 | 13,99 | 0,40 |  |  |  |
|  |                     | Vajas jellegű kifli        | 1 258,02 | 300,96 | 9,74  | 3,12   | 1,58   | 53,82 | 2,80  | 0,94 |  |  |  |
|  | T                   | Citromos tea               | 259,29   | 62,03  | 0,13  | 0,03   | 0,00   | 15,02 | 15,00 | 0,00 |  |  |  |
|  | E                   | Zöldségleves vajgaluskával | 1 121,06 | 268,20 | 6,87  | 15,30  | 3,57   | 25,51 | 0,04  | 2,60 |  |  |  |
|  |                     | Rakott karfiol bulgur      | 2 040,11 | 488,06 | 32,43 | 24,17  | 8,40   | 35,89 | 1,98  | 1,61 |  |  |  |
|  | 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 |  |  |  |
|  | Összesen:           | 7 681,18                   | 1 837,60 | 78,91  | 55,89 | 19,16  | 248,95 | 63,81 | 8,90  |      |  |  |  |





| 2024. 02. 01.<br>csütörtök<br>(00101)<br>Normál szoc.otthon |                              |                |          |        |       |       |        |       |       |      |  |  |  |  |
|---|------------------------------|----------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|--|--|
| R   | Citromos tea                 | 518,58         | 124,06   | 0,26   | 0,06  | 0,00  | 30,04  | 30,00 | 0,00  |      |  |  |  |  |
|   | Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5% | 386,65         | 92,50    | 3,13   | 0,50  | 0,38  | 18,75  | 16,25 | 0,08  |      |  |  |  |  |
|   | 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                            | Kecs, édes     | 754,07   | 180,40 | 2,80  | 7,32  | 3,40   | 24,84 | 9,12  | 0,18 |  |  |  |  |
|   | E                            | Karalábéleves  | 549,41   | 131,44 | 2,32  | 9,26  | 1,09   | 9,42  | 0,00  | 1,72 |  |  |  |  |
|   |                              | Hentes tokány  | 1 601,55 | 383,15 | 28,41 | 27,19 | 7,82   | 5,83  | 0,10  | 2,86 |  |  |  |  |
|   |                              | Párolt rizs    | 1 958,68 | 468,58 | 7,20  | 17,62 | 2,03   | 69,75 | 0,00  | 1,16 |  |  |  |  |
|   | 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:   |                              | 8 950,31       | 2 141,22 | 71,65  | 79,78 | 21,16 | 278,91 | 70,77 | 11,44 |      |  |  |  |  |
| 2024. 02. 02.<br>péntek<br>(00101)<br>Normál szoc.otthon    |                              |                |          |        |       |       |        |       |       |      |  |  |  |  |
| R   | Citromos tea                 | 259,29         | 62,03    | 0,13   | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00 | 0,00  |      |  |  |  |  |
|   | Párizsi, sertés              | 589,38         | 141,00   | 6,00   | 12,66 | 4,32  | 1,32   | 0,30  | 1,21  |      |  |  |  |  |
|   | Tönköly kenyér               | 133,34         | 31,90    | 11,65  | 2,69  | 0,85  | 56,25  | 0,41  | 7,72  |      |  |  |  |  |
| T   | Citromos tea                 | 259,29         | 62,03    | 0,13   | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00 | 0,00  |      |  |  |  |  |





| 2024. 02. 02.<br>péntek<br>(00101)<br>Normál szoc.otthon  |                          |                  |          |          |       |       |       |        |       |       |          |  |  |  |
|---|--------------------------|------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|----------|--|--|--|
| E   | Erdei gyümölcsleves      | 868,99           | 207,89   | 2,82     | 2,09  | 1,29  | 43,78 | 30,07  | 0,38  |       |          |  |  |  |
|   | Rántott csirkemell       | 1 609,16         | 384,97   | 35,01    | 15,55 | 2,09  | 25,80 | 0,00   | 2,04  | <br>  |          |  |  |  |
|   | Vajas burgonya           | 1 434,58         | 343,20   | 7,55     | 7,60  | 3,38  | 60,05 | 0,05   | 3,00  |       |          |  |  |  |
|   | Vágott vegyes savanyúság | 59,00            | 14,11    | 1,10     | 0,20  | 0,00  | 3,40  | 0,00   | 0,89  |       |          |  |  |  |
|   | 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  | <br>     |  |  |  |
|   |                          | Lilahagyma       | 49,63    | 11,87    | 0,36  | 0,03  | 0,00  | 2,49   | 0,00  | 0,01  |          |  |  |  |
|   | Összesen:                |                  | 7 221,93 | 1 727,72 | 81,48 | 49,91 | 15,26 | 301,05 | 75,83 | 17,64 |          |  |  |  |
| 2024. 02. 03.<br>szombat<br>(00101)<br>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  |          |  |  |  |
|   |                          | 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  | <br>     |  |  |  |
|   | T                        | Banán            | 438,77   | 104,97   | 1,30  | 0,10  | 0,00  | 24,20  | 0,00  | 0,06  |          |  |  |  |
|   | E                        | Jókai bableves   | 2 278,66 | 545,13   | 24,15 | 26,26 | 8,78  | 46,86  | 0,39  | 3,83  | <br><br> |  |  |  |
|   |                          | Túrós derelye    | 2 612,23 | 624,93   | 24,83 | 2,86  | 0,04  | 121,57 | 0,00  | 2,25  |          |  |  |  |
|   |                          | Vaníliás tejföl  | 924,10   | 221,08   | 4,05  | 18,00 | 11,25 | 9,95   | 9,95  | 0,15  |          |  |  |  |





| 2024. 02. 03.<br>szombat<br>(00101)<br>Normál szoc.otthon  |  | V | Citromos tea          | 259,29    | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00 | 0,00  |  |  |
|--|--|---|-----------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
|  |  |   | Abált szalonna        | 1 746,36  | 417,79   | 5,40  | 43,80 | 16,60 | 0,00   | 0,00  | 2,10  |  |  |
|  |  |   | 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:             | 11 688,85 | 2 796,37 | 87,30 | 96,23 | 38,90 | 382,04 | 70,94 | 12,70 |  |  |
| 2024. 02. 04.<br>vasárnap<br>(00101)<br>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  |  |  |
|  |  |   | Búbos sertésszelet    | 1 590,81  | 380,58   | 31,72 | 23,38 | 7,96  | 10,12  | 0,19  | 1,93  |  |  |
|  |  |   | Rizi-bizi             | 1 887,09  | 451,46   | 9,59  | 15,21 | 1,73  | 68,42  | 0,00  | 2,40  |  |  |
|  |  |   | 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  |  |  |
|  |  |   | Főtt, füstölt tarja   | 456,46    | 109,20   | 8,40  | 7,80  | 3,18  | 1,38   | 0,48  | 1,92  |  |  |
|  |  |   | Kenyér, félbarna      | 1 081,08  | 258,63   | 9,80  | 1,00  | 0,30  | 52,30  | 0,00  | 2,00  |  |  |
|  |  |   | Összesen:             | 8 951,16  | 2 141,42 | 89,87 | 71,77 | 17,38 | 279,81 | 60,60 | 15,07 |  |  |





.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

