



Tételes étlap 2024.02.05. - 2024.02.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 02. 05. 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		
	Vajkrém 20% zsírt	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	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 Zselici leves	1 058,32	253,19	20,46	13,04	3,46	13,00	0,66	2,11		
	Fánk	2 974,42	711,58	18,11	30,03	5,23	91,57	16,03	1,63		
	Barackíz	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00		
	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		
	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:	8 110,71	1 940,36	79,21	67,05	19,66	318,20	107,50	15,71	





2024. 02. 06. kedd (00101) Normál szoc.otthon													
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Snidlinges túrókrém	702,24	168,00	14,04	10,40	6,76	4,28	4,28	1,13				
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39				
	T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
		E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84	 	
			Fokhagymás csirkemáj F*	976,00	233,49	30,12	10,20	2,70	5,02	0,00	1,73		
		Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15	 		
	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			
		Pástétom 48 g. (kacsa, csirkemáj)	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	 		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	Összesen:		8 182,20	1 957,46	101,52	49,18	13,05	271,35	36,39	11,04			
R	2024. 02. 07. szerda (00101) Normál szoc.otthon												
	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	 				





2024. 02. 07. szerda (00101) Normál szoc.otthon											
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		
	Rizseshús (csirkés)	2 469,69	590,84	30,58	17,97	2,78	75,85	0,00	1,85		
	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		
	Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	Összesen:	7 963,10	1 905,04	69,77	41,65	9,96	308,39	76,36	8,40		
2024. 02. 08. 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	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
E	Brokkoli krémleves	641,32	153,43	7,29	7,69	1,65	13,57	0,70	2,05		
	Pírtott zsemlecocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Pincepörkölt	2 381,62	569,77	32,66	44,96	16,76	7,45	0,00	1,78		
	Sós burgonya	1 019,06	243,80	6,51	0,52	0,06	52,00	0,00	2,88		
	Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	1,98		





2024. 02. 08. csütörtök		(00101) Normál szoc.otthon												
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					
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
	Összesen:	8 882,01	2 124,89	98,31	105,76	36,73	243,55	47,60	22,61					
2024. 02. 09. 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					
	Zebra rúd	2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18					
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
E	Húsleves	794,37	190,04	9,84	10,24	1,76	14,21	0,00	2,00					
	Natúr szelet	1 359,66	325,28	27,19	19,15	4,52	10,65	0,00	1,66					
	Parajmártás	988,21	236,41	10,23	10,92	1,76	24,03	0,00	2,26					
	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					
	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	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00					
	Összesen:	11 866,48	2 838,88	96,79	126,98	40,35	323,29	83,20	12,51					





2024. 02. 10. 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		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
	E	Tarhonyaleves	939,08	224,66	4,99	11,14	2,60	25,48	0,00	2,60	
		Töltött káposzta	2 103,31	503,18	30,20	22,37	8,80	43,91	0,66	6,24	
		Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
Bécsi felvágott		396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50		
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	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
Összesen:		7 949,26	1 901,73	82,71	55,15	15,19	261,79	30,66	15,77		
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		





2024. 02. 11. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	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	
		Rakott burgonya	3 354,17	802,43	26,72	48,01	18,28	56,56	2,88	4,97	
		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	
		Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50	
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
		Összesen:	9 031,29	2 151,92	74,83	91,69	30,22	245,71	64,52	16,76	

.....
 étellemezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviseleti fórum

