



Tételes étlap 2024.02.12. - 2024.02.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 02. 12. 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		
	Grissini	2 102,96	503,10	11,98	14,00	7,56	63,76	6,42	3,70		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Csirkeragu leves	1 094,97	261,95	21,71	11,70	2,00	16,98	0,33	1,83		
	Mákos nudli	3 129,53	748,69	21,95	20,17	4,53	116,29	19,98	0,02		
	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		
	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:	9 086,36	2 173,76	81,10	59,56	19,08	306,75	72,03	9,01			
2024. 02. 13. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	T Kiwi kg	254,14	60,79	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
	E Burgonyaleves zöldséges	1 299,93	310,99	9,24	6,17	0,77	53,54	0,08	1,86		





2024. 02. 13. kedd (00101) Normál szoc.otthon													
E	Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96				
	Finomfőzelék	1 756,17	420,14	16,81	15,90	2,38	51,48	4,83	1,85				
	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			
		Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:		10 165,77	2 431,99	98,55	81,10	28,26	319,67	58,89	14,43			
2024. 02. 14. szerda (00101) Normál 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			
		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	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42			
		Paprikás burgonya kolbással	2 218,90	530,84	19,48	19,84	5,20	67,04	0,50	3,83			
		Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98			
		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			
		Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14			
		Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49			





2024. 02. 14	00101	V	Retek jégcsap	59,00	14,11	1,10	0,10	0,03	2,63	0,00	0,00	
			Összesen:	7 662,33	1 833,09	66,64	50,44	15,92	270,93	49,46	15,31	
2024. 02. 15. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
			Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
		T	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00	
		E	Karfiollevés	793,11	189,74	6,38	8,25	0,93	22,03	0,00	3,38	
			Bolognai spagetti	2 906,99	695,45	39,95	25,30	7,78	76,11	0,00	3,01	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17	
			Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
			Összesen:	8 090,07	1 935,42	78,46	54,45	16,91	276,01	52,23	10,20	
2024. 02. 16. péntek	(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	
			Minitutella 30g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Csészés margarin 20%	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	


















2024. 02. 16. péntek (00101) Normál szoc.otthon													
E	Tarhonyaleves	939,08	224,66	4,99	11,14	2,60	25,48	0,00	2,60				
	Sertésragu Budapest módra	1 725,66	412,84	35,10	26,10	6,20	8,81	0,00	4,01				
	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				
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18				
	Zsír	775,80	185,60	0,02	19,94	8,30	0,00	0,00	0,00				
Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39					
Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01					
Összesen:		10 756,56	2 573,33	80,63	90,02	25,81	283,79	53,08	11,74				
2024. 02. 17. szombat (00101) Normál szoc.otthon													
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40				
	Sajtos stangli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
E	Zabgaluskás leves	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53				
	Fokhagymás sült tarja	2 872,57	687,22	16,91	68,09	22,01	0,88	0,00	1,13				
	Paradicsomos káposzta főzelék	1 303,11	311,75	8,01	10,36	1,11	45,71	11,99	3,29				
	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				





2024. 02. 17.	(00101) Normál szoc.otthon	V	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	 	
			Összesen:	8 612,89	2 060,50	67,24	92,57	26,33	234,67	82,79	10,55		
2024. 02. 18. 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	740,39	177,12	7,88	15,93	2,83	0,35	0,00	3,04		
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		T	Piskóta szelet 25 g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		E	Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46	  	
			Csülök Pékné módra	4 004,63	958,05	35,82	59,32	18,72	67,87	0,00	2,31		
			Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	1,98	 	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00	  	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Összesen:	8 862,90	2 120,30	85,63	90,41	24,67	235,57	32,64	12,18				

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

