



Tételes étlap 2024.02.19. - 2024.02.25.

	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. 19. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Vaníliás tej	1 101,94	263,62	10,20	4,56	2,49	45,17	29,27	0,76		
		Kalács kakaós 500g	1 458,82	349,00	11,66	5,28	3,38	54,50	3,54	0,85		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29		
		Darásmetélt, barackíz	3 114,84	745,18	18,49	17,67	2,20	127,11	24,92	1,36		
		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		
		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:		9 398,61	2 248,47	79,46	42,31	13,69	373,88	124,65	10,33		
2024. 02. 20. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Ivóyoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
		Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96		
	T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		





2024. 02. 20. kedd												
(00101) Normál szoc.otthon												
E	Lebbencsleves	997,25	238,58	5,71	9,54	1,04	31,81	0,00	1,71			
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25			
	Lencsefőzelék	2 051,10	490,69	28,80	9,73	0,85	71,41	4,00	2,05			
	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		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Kenyer, 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:	10 952,12	2 620,12	93,03	89,06	31,41	350,10	68,52	12,56			
2024. 02. 21. szerda	(00101) Normál szoc.otthon											
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	0,39	0,06	0,00	6,23	4,00	0,00		
		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		
	E	Gyümölcsleves	891,03	213,16	1,27	2,41	1,24	45,46	34,62	0,46		
		Tavaszi vagdalt	1 610,29	385,24	22,01	22,55	4,27	23,03	0,00	3,20		
Burgonyapüré		1 356,19	324,45	8,74	5,54	2,48	58,72	0,03	1,58			





2024. 02. 21. szerda (00101) Normál szoc.otthon	E	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		
		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	 	
		Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Összesen:	7 496,49	1 793,41	76,51	60,90	18,86	298,52	84,64	19,67			
2024. 02. 22. csütörtök (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		
		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	Kecs, édes	754,07	180,40	2,80	7,32	3,40	24,84	9,12	0,18		
	E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60	 	
		Székelykáposzta	1 850,43	442,69	30,39	23,16	6,78	27,50	0,99	4,35	 	
		Tönköly kenyér	66,67	15,95	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		
	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:	8 765,68	2 097,05	84,90	82,92	31,31	271,00	56,16	17,30		





2024. 02. 23. péntek (00101) Normál szoc.otthon													
2024. 02. 23. péntek (00101) Normál szoc.otthon	R	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			
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	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	Palócleves	1 253,90	299,98	17,34	14,40	3,65	24,48	0,79	2,14			
		Szilvás lepény	3 180,80	760,96	21,36	16,77	3,83	129,29	25,02	0,64			
	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			
		Kenyer, 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:		8 831,51	2 112,80	72,55	56,70	18,58	321,22	75,11	7,89			
	2024. 02. 24. szombat (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40		
Sajtos pogácsa (22,5g)			729,82	174,60	3,98	4,82	3,24	20,28	2,28	0,72			
T		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			







2024. 02. 24. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
E	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29			
	Flekken	2 673,26	639,54	16,10	62,54	20,31	2,31	0,00	0,29			
	Kelkáposzta főzelék	1 202,68	287,72	11,19	10,22	1,14	37,13	0,00	3,15			
	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		
		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:		9 742,52	2 330,75	71,82	111,94	37,45	246,34	62,04	12,33			
2024. 02. 25. 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			
	Besameles csirkemell	1 648,68	394,42	38,89	18,53	8,49	18,00	0,05	1,36			
	Sárgarépás rizs	1 723,55	412,33	7,71	9,64	1,12	73,08	0,00	2,50			
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			





2024.	02.25	(00101	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
					Összesen:	9 007,29	2 154,84	94,74	77,59	21,91	265,98	45,98	14,49		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

