
















Tételes étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

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. 26. 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			
	Madárka, mákos	1 790,72	428,40	12,32	5,84	3,26	72,54	12,42	1,16			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24			
	Sertés pörkölt	1 234,23	295,27	25,94	19,14	4,52	4,42	0,00	2,23			
	Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82			
	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			
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52			
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
	Összesen:		9 133,26	2 184,99	82,31	68,48	19,10	295,83	59,06	12,63		





2024. 02. 27. kedd (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	 	
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
	Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64		
T	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00		
E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84	  	
	Rakott brokkoli mir.	2 202,58	526,93	36,27	26,61	9,21	34,72	2,31	4,63	  	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Bácskai hurka	507,19	121,33	8,74	6,83	2,36	6,05	0,00	1,35		
	Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
	Összesen:	9 956,07	2 381,83	96,22	62,34	23,09	337,70	81,84	12,44		
2024. 02. 28. szerda (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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Csurgatott tojásleves	763,02	182,54	6,59	12,64	2,01	10,38	0,00	1,31	  	
	Hentes tokány	1 301,49	311,36	26,52	20,70	6,04	4,34	0,00	3,05	 	
	Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16		





2024. 02. 28. szerda (00101) Normál szoc.otthon		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		
			Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Összesen:	7 978,49	1 908,72	71,84	64,43	14,78	257,22	65,65	9,78		
2024. 02. 29. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20		
			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	Zabkeksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		E	Karfiollevés *mirelitből*	708,76	169,56	5,77	7,58	0,88	19,31	0,00	1,86		
			Húsgombóc paradicsommártásban	2 332,52	558,02	28,98	16,69	3,64	72,27	19,79	3,19		
			Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49		
		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:	8 194,41	1 960,38	80,33	59,20	22,34	271,90	65,09	13,18		





2024. 03. 01. péntek (00101) Normál szoc.otthon													
2024. 03. 01. péntek (00101) Normál szoc.otthon	R	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			
		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	Babgulyás	1 899,34	454,39	29,25	15,76	3,54	48,34	0,16	3,76			
		Túrós tészta	2 938,74	703,05	31,51	27,38	13,27	81,49	6,63	3,31			
		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			
		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			
		Kenyér, 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:		8 296,03	1 984,69	100,86	55,43	21,11	316,99	72,42	18,75			
	2024. 03. 02. szombat (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		
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			







2024. 03. 02. szombat											
(00101) Normál szoc.otthon											
T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38		
	Fasírt (magyaros)	1 458,27	348,87	22,83	17,13	3,74	25,43	0,00	1,97		
	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		
	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:	10 535,95	2 520,57	77,25	92,93	27,43	338,36	62,01	14,19		
2024. 03. 03. vasárnap											
(00101) 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		
	Rántott halfilé	1 568,32	375,20	33,80	15,29	2,73	25,29	0,00	3,09		
	Rizi-bizi	1 887,09	451,46	9,59	15,21	1,73	68,42	0,00	2,40		
	Tartármártás	1 776,99	425,12	2,07	43,49	8,54	5,50	4,65	1,17		





2024. 03. 03. vasárnap	(00101) Normál	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:	10 338,63	2 473,35	93,52	107,17	20,69	279,28	51,06	17,39	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

