





















Tételes étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

	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. 26. hétfő (00165) Sószegény 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	Paradicsom leves	1 217,69	291,31	5,22	10,55	1,19	43,48	19,98	2,63			
		Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57			
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68			
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	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			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
			Összesen:	8 363,47	2 000,82	76,85	42,73	12,35	313,27	93,30	11,19		





2024. 02. 27. kedd (00165) Sószegény 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	 		
	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	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	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Rizseshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99		
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	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	    	
Zsemle, vizes		1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
Összesen:		10 321,36	2 469,22	84,53	59,43	18,61	376,65	94,69	12,74			
2024. 02. 28. szerda (00165) Sószegény 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	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	     		
	Majorannás (puly)aprópecsenyeF*	1 037,71	248,26	25,55	13,70	2,67	5,37	0,00	2,46			





2024. 02. 28. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon												
E	Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01			
	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		
		Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
Összesen:		7 860,56	1 880,52	86,77	37,32	8,71	293,87	74,14	12,68			
2024. 02. 29. csütörtök (00165) Sószegény 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			
	Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	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	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36			
	Grill csirkecomb	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40			
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06			
	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			
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			





2024. 02. 29	00165	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	9 263,73	2 216,20	102,17	67,17	25,75	294,54	61,51	16,08	
2024. 03. 01. péntek (00165) Sószegény 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	
			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	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
			Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
			Almamartas (friss gy.)	1 122,10	268,44	1,70	4,03	1,95	55,38	39,76	0,77	
			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	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			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	
			Összesen:	7 197,38	1 721,85	74,91	30,52	8,34	267,73	85,00	14,16	





2024. 03. 02. szombat (00165) Sószegény szoc. otthon											
2024. 03. 02. szombat (00165) Sószegény 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	
	T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68	
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
Harcapástétom 130g.zöldfűsz.		1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50		
Zsemle, vizes		1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
Összesen:		9 095,92	2 176,05	75,76	51,98	10,14	343,80	63,09	14,25		
2024. 03. 03. vasárnap (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Kétféres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	





2024. 03. 03. vasárnap (00165) Sószegény szoc. otthon	E	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
		Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47		
		Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	11,68	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		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:		8 573,38	2 051,04	93,51	36,50	9,24	315,58	64,78	16,68		

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselői fórum

