



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 06. 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% zsirt	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Sajtos stangli	1 535,58	367,36	8,36	23,12	11,28	31,02	0,00	0,70	 	
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Zselici leves	1 058,40	253,21	21,19	13,48	3,46	13,04	0,96	2,34	 	
	Morzsás nudli	2 452,54	586,73	16,30	9,76	1,08	105,08	0,00	1,47		
	Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
	Eperjam	213,60	51,10	0,75	0,22	0,00	10,96	0,00	0,05	 	
	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:	7 773,69	1 859,73	77,24	69,56	26,49	292,91	66,85	14,53	



























2025. 01. 07. kedd (00101) Normál szoc.otthon											
2025. 01. 08. szerda (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	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00
	E	Zabgaluskás leves	458,00	88,67	4,60	2,13	0,27	17,72	0,00	1,65	
		Sült sertés oldalas	4 165,52	992,04	26,48	97,97	33,57	1,02	0,00	1,47	
		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	
		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:		10 648,64	2 522,11	88,06	130,43	42,61	249,00	36,39	11,59	
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Ivójoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
	Vajjas jellegű kifli	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	2,80	0,94		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Paradicsomleves	1 140,12	215,15	6,45	7,43	0,83	42,78	22,99	1,09	





2025. 01. 08. szerda (00101) Normál szoc.otthon	E	Tavaszi rizseshús	2 703,62	646,80	28,72	36,64	6,12	72,82	0,00	1,66	 	
		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.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 	
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		Összesen:	8 384,37	1 948,22	69,26	62,39	16,97	305,55	87,48	6,92		
2025. 01. 09. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31	    	
		Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	 	
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E	Brokkoli krémleves	651,98	155,98	7,29	7,99	1,84	13,46	0,60	2,05	    	
		Brassói aprópecsenye	1 306,88	312,65	29,68	20,63	5,10	1,69	0,00	2,06		
		Pírtott burgonya	1 528,07	365,57	7,51	9,88	1,13	60,06	0,00	2,00		
		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		
		Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	  	





2025. 01. 09	00101	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	7 235,21	1 730,92	92,25	63,00	16,72	246,76	46,83	22,49		
2025. 01. 10. 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		
			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		
			Fehérkenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	2,02		
		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		
			Sült csirkecomb	2 042,08	488,53	50,22	31,06	5,26	1,44	0,00	2,25		
			Meggymártás *mirelit*	1 233,26	295,04	3,17	1,29	0,05	65,10	34,27	0,03		
			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		
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	12 048,92	2 873,86	117,01	128,88	45,49	303,88	101,71	12,23		





2025. 01. 11.

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	
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
E	Tarhonyaleves	939,12	224,67	5,36	11,36	2,60	25,50	0,15	2,72	
	Székelykáposzta	1 584,46	379,06	29,40	19,65	4,52	26,80	0,06	4,37	
	Tejföl 12 % zsirt. 5/1	280,06	67,00	1,35	6,00	3,75	1,65	1,65	0,05	
	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	
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
Összesen:		7 795,81	1 865,03	83,19	58,41	14,66	252,97	48,06	14,03	





2025. 01. 12. vásárnap	(00101) Normál szoc.otthon	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	
		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	
			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:	9 557,17	2 286,39	81,10	100,89	31,79	250,02	64,52	17,56	

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviseleti fórum

