



Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 04. 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		
	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		
	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		
	Sajtos tavaszi rolád	680,40	162,78	10,80	13,20	5,59	0,12	0,00	1,80		
	Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49		
	Összesen:	8 547,51	2 044,86	75,11	81,01	30,06	238,18	49,24	15,53		
	2024. 03. 05. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R 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		
T Kiwi kg		254,14	60,80	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		










2024. 03. 05. kedd												
2024. 03. 06. szerda												
Normál szoc.otthon (00101)	E	Zabgaluskás leves	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53		
		Fokhagymás csirkemáj F*	976,00	233,49	30,12	10,20	2,70	5,02	0,00	1,73		
		Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15		
		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		
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	7 461,08	1 784,94	92,07	38,52	10,19	261,08	34,17	9,06		
Normál szoc.otthon (00101)	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Csirkebecsinált leves	2 484,43	594,36	39,20	42,02	12,62	14,91	0,10	4,68		
		Morzásos 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		





2024. 03. 06. szerda (00101)		Normál szoc.otthon									
E	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		
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	   	
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	Összesen:	10 164,56	2 431,70	91,09	75,37	21,76	339,27	83,22	11,19		
2024. 03. 07. 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	 	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
E	Gyümölcsleves	632,46	151,31	2,18	2,70	1,52	29,04	17,36	0,17	 	
	Brassói aprópecsenye	1 306,88	312,65	29,68	20,63	5,10	1,69	0,00	2,06		
	Pírtott burgonya	1 724,04	412,45	8,76	9,98	1,14	70,06	0,00	2,00		
	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		
	Derby sajt 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Összesen:	8 322,52	1 991,03	78,94	56,26	15,90	287,75	64,44	11,35		





2024. 03. 08. 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				
	Zebra rúd	2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		E	Fokhagyma krémleves	580,25	138,82	3,58	6,69	1,67	15,93	0,72	2,78		
			Párizsi csirkemell	1 290,97	308,84	33,53	13,91	2,00	12,02	0,00	2,25		
			Zöldséges rizs	1 691,27	404,61	8,56	9,91	1,15	69,73	0,00	3,04		
	Almabefőtt	361,09	86,38	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			
		Tepertókrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04			
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72			
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01			
	Összesen:		10 791,30	2 581,65	89,61	117,75	37,36	355,07	96,47	20,30			
2024. 03. 09. 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				
	Szilvadzsem	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02				





2024. 03. 09. szombat (00101) Normál szoc.otthon													
2024. 03. 10. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	R	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	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	E	Tarhonyaleves	939,08	224,66	4,99	11,14	2,60	25,48	0,00	2,60			
		Natúr szelet	1 359,66	325,28	27,19	19,15	4,52	10,65	0,00	1,66			
		Parajmártás	988,21	236,41	10,23	10,92	1,76	24,03	0,00	2,26			
		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			
		Fokhagymás felvágott	993,17	237,60	6,30	23,34	8,82	0,60	0,30	0,76			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
		Összesen:	8 729,84	2 088,47	82,45	75,94	21,55	263,04	43,39	12,40			
	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	Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46				
	Rozmaringos sült csirkecomb	1 782,04	426,32	53,60	22,63	4,42	1,55	0,00	1,78				





2024. 03. 10. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	Petrezselymes burgonya	1 697,65	406,14	8,93	9,39	1,07	69,69	0,00	1,42		
		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
	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:	9 883,77	2 364,52	113,23	81,84	17,92	287,33	75,64	12,86		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

