



Tételes étlap 2024.03.11. - 2024.03.17.

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. 11. 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			
	Grissini	2 102,96	503,10	11,98	14,00	7,56	63,76	6,42	3,70			
	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	 		
	Fokhagymás pecsenye*sz	2 872,57	687,22	16,91	68,09	22,01	0,88	0,00	1,13			
	Gyöngybab főzelék	2 282,97	546,17	25,56	17,16	1,98	71,73	0,00	1,34	 		
	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			
	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	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	Összesen:		11 255,90	2 692,80	89,02	118,81	37,24	296,93	52,19	13,50		





2024. 03. 12. kedd		(00101) Normál szoc.otthon									
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	T Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	E Alföldi gulyásleves	1 549,10	370,60	17,15	20,99	3,46	27,35	0,00	2,01		
	Tejbedara, kakaós porcukor	2 139,42	511,82	18,67	6,93	3,51	93,08	34,97	1,08	 	
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00	 	
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
Összesen:		8 320,67	1 990,58	87,55	47,36	16,88	298,51	86,45	7,83		
2024. 03. 13. szerda		(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	 	
	Kenyer, 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	Csurgatott tojasleves	763,02	182,54	6,59	12,64	2,01	10,38	0,00	1,31	 	
	Zöldborsós csirketokány	1 128,33	269,94	29,77	10,88	2,33	12,83	0,80	2,68	 	
	Petrezselymes rizs	1 840,64	440,34	7,40	14,21	1,64	70,19	0,00	1,98		
V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2024. 03. 13. szerda		(00101) Normál szoc.otthon										
V	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14			
	Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49			
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
	Összesen:	7 896,02	1 889,00	80,22	58,67	15,83	253,41	49,32	11,06			
2024. 03. 14. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Ivóyoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	
			Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		E	Legényfogó leves	1 227,67	293,70	21,78	13,57	3,55	20,61	0,66	2,20	
			Krumplis tészta	2 436,22	582,83	15,88	18,63	2,31	86,75	0,00	2,50	
			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	
			Disznósajt	790,02	189,00	8,70	16,98	6,10	0,12	0,00	2,63	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
Összesen:	8 472,78	2 026,99	73,73	58,59	16,35	294,47	47,75	13,26				





2024. 03. 15.

péntek

(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	
	Minitutella 30g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	Reszelttésztales	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17	
	Erdélyi rakott káposzta	2 679,93	641,13	28,90	39,38	15,72	38,06	2,74	4,24	
	Kenyér, félbarna	540,54	129,31	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	
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	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	
	Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01	
Összesen:		9 775,94	2 338,73	75,37	65,98	24,58	280,81	55,82	12,50	





2024. 03. 16. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
2024. 03. 16. szombat (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40		
		Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64		
	2024. 03. 17. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Zabgaluskás leves	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53	
			Sült sertés oldalas	4 165,52	992,04	26,48	97,97	33,57	1,02	0,00	1,47	
			Zöldbabfőzelék	1 382,15	330,66	8,37	18,88	2,05	31,11	0,00	2,06	
		V	Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
			Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
				Összesen:	12 869,34	3 074,29	94,67	137,95	45,75	342,65	91,18	11,12
		2024. 03. 17. 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				740,39	177,12	7,88	15,93	2,83	0,35	0,00	3,04	
Korpás kenyér				1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
T			Piskóta szelet 25 g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
E	Csontleves		685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46		
	Csirkepaprikás		1 959,94	468,88	53,87	24,21	5,46	8,24	0,50	2,10		





2024. 03. 17. vasárnap	Normál szoc.otthon (00101)	E	Galuska	2 348,30	561,79	20,21	13,01	1,71	90,29	0,00	1,05	 	
		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		
			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	 	
			Összesen:	9 281,03	2 220,32	120,85	73,51	12,79	262,50	32,14	12,66		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

