



Tételes étlap 2024.03.18. - 2024.03.24.

	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. 18. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Vaníliás tej	1 101,94	263,62	10,20	4,56	2,49	45,17	29,27	0,76		
		Kalács kakaós 500g	1 458,82	349,00	11,66	5,28	3,38	54,50	3,54	0,85		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Lencseleves húsos	2 284,38	546,50	33,57	24,52	6,89	43,37	0,10	1,97		
		Darásmetélt, barackíz	3 114,84	745,18	18,49	17,67	2,20	127,11	24,92	1,36		
		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		
		Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	Összesen:	10 629,31	2 542,89	92,80	55,42	16,03	400,63	124,75	8,01			
2024. 03. 19. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Ivóyoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
		Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96		
	T	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00		





2024. 03. 19. kedd		Normal szoc.otthon (00101)									
E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60		
	Vagdalt	1 425,87	341,12	20,59	21,00	4,11	17,04	0,00	1,73		
	Finomfőzelék	1 756,17	420,14	16,81	15,90	2,38	51,48	4,83	1,85		
	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	
		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	
		Kenyer, 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:		10 177,58	2 434,83	86,44	75,52	22,59	338,36	69,14	12,73	
2024. 03. 20. szerda		Normal szoc.otthon (00101)									
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31		
	Majonézes torma	113,33	27,11	0,39	0,06	0,00	6,23	4,00	0,00		
	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	Gyümölcsleves	891,03	213,16	1,27	2,41	1,24	45,46	34,62	0,46		
	Flekken	2 673,26	639,54	16,10	62,54	20,31	2,31	0,00	0,29		
	Vajas burgonya	1 434,58	343,20	7,55	7,60	3,38	60,05	0,05	3,00		





2024. 03. 20. szerda (00101) Normál szoc.otthon											
E	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		
	Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
	Összesen:	8 642,77	2 067,64	69,51	102,96	35,80	279,30	84,66	18,19		
2024. 03. 21. csütörtök (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		
	Vajkrém 20% zsírt	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	Kecsze, édes	754,07	180,40	2,80	7,32	3,40	24,84	9,12	0,18		
E	Magyaros burgonyaleves	940,22	224,93	4,63	9,59	1,03	29,33	0,00	3,25		
	Rizseshús (csirkés)	2 469,69	590,84	30,58	17,97	2,78	75,85	0,00	1,85		
	Őszibarack befőtt	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,00		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Füst. sertés kolbász	1 447,11	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,30	1,86		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Összesen:	9 504,45	2 273,78	77,52	70,67	24,34	316,24	68,92	11,59		





2024. 03. 22. péntek (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14			
	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			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Palócgulyás leves	1 643,53	393,19	18,17	18,44	4,37	37,60	0,00	0,11		
		Aranygaluska	3 551,22	849,57	22,11	38,52	10,68	103,32	25,19	0,15	   	
		Vaniliasodó	998,07	238,77	6,80	3,09	1,69	45,71	35,11	0,90	 	
	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	 	
		Kenyer, 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:		10 570,79	2 528,89	81,02	85,58	27,83	352,87	109,60	6,27		
2024. 03. 23. 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			





2024. 03. 23. szombat		(00101) Normál szoc.otthon														
R	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04							
	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	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29						
		Rakott kelkáposzta	2 088,24	499,58	31,06	24,76	7,54	39,31	1,68	1,88						
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		Főtt császárszalonna	895,36	214,20	7,80	19,80	8,40	1,20	0,30	1,68						
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00						
	Összesen:		7 520,54	1 799,17	72,01	62,04	20,52	235,04	46,98	11,29						
2024. 03. 24. 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	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30							
	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	Orjaleves	543,26	129,97	4,46	6,80	0,64	12,74	0,00	2,25							
	Cigánypecsenye	4 500,89	1 076,77	22,58	108,21	40,87	1,55	0,00	5,27							
	Tört burgonya	941,92	225,34	6,02	0,49	0,06	48,05	0,00	1,21							
	Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,27	0,00	3,78	0,99	1,97							





2024. 03. 24. vasárnap	(00101) Normál	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	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Összesen:	11 170,84	2 672,44	77,86	158,39	53,23	228,28	46,92	19,08	

.....  
 élelmezésvezető

.....  
 intézményvezető

.....  
 érdekképviselői fórum

