



Tételes étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 25. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	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		
	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 Reszelttészta leves	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17		
	Sertés pörkölt	1 310,10	313,42	28,11	19,96	4,81	4,91	0,00	2,26		
	Sárgaborsófőzelék	2 232,41	534,07	26,60	15,02	1,83	72,49	0,00	1,70		
	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		
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		Összesen:	10 294,36	2 462,77	112,88	84,65	27,75	305,52	47,11	15,15	





2024. 03. 26. kedd (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		
	Sós kalács	1 213,88	290,40	9,52	2,88	0,94	53,78	4,02	3,12		
T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
E	Frankfurti leves	1 223,82	292,78	9,55	17,60	4,90	23,69	0,98	2,51		
	Mákos nudli	3 129,53	748,69	21,95	20,17	4,53	116,29	19,98	0,02		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Májkrem szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
	Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:	9 071,44	2 170,19	69,53	59,67	17,04	329,75	70,91	8,73		
2024. 03. 27. szerda (00101) Normál szoc.otthon											
R	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		
	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	Lebbencsleves	997,25	238,58	5,71	9,54	1,04	31,81	0,00	1,71		
	Rakott karfiol bulgur	2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	1,98	1,61		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2024. 03. 27.	(00101) Normál szoc.otthon	V	Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	6 126,23	1 465,60	74,72	56,99	17,27	228,69	47,69	15,60		
2024. 03. 28. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
			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	Csokoládé figurális	960,80	229,86	3,72	13,64	0,00	21,12	0,00	0,00		
		E	Karalábéleves	549,41	131,44	2,32	9,26	1,09	9,42	0,00	1,72		
			Hentes tokány	1 601,55	383,15	28,41	27,19	7,82	5,83	0,10	2,86		
			Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16		
		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		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Összesen:	9 157,04	2 190,68	72,57	86,10	17,76	275,19	61,65	11,26				





2024. 03. 29. péntek (00101) Normál szoc.otthon											
2024. 03. 30. 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 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
		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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Halászlé	1 054,64	252,31	25,27	4,43	0,33	27,50	0,18	2,66	
		Túrós tészta	2 938,74	703,05	31,51	27,38	13,27	81,49	6,63	3,31	
		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	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Zsír	775,81	185,60	0,02	19,94	8,30	0,00	0,00	0,00	
		Kenyér, 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:		9 419,03	2 253,35	94,45	61,37	26,57	325,62	87,39	10,69	
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
Kakaó		895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40		
Vajas 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	





2024. 03. 30. szombat (00101) Normál szoc.otthon													
E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84				
	Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96				
	Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58				
	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			
		Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45			
		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:		9 375,12	2 242,86	76,37	83,52	29,96	289,21	66,95	12,87				
2024. 03. 31. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92			
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14			
		Fonott kalacs	2 263,47	541,50	15,71	7,31	4,65	90,45	15,09	1,25			
		Ecetes torma konzerv	170,00	40,67	0,58	0,08	0,00	9,35	5,99	0,01			
	T	Piskóta szelet 25 g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96			
		Rántott szelet	2 360,58	564,73	33,09	30,45	6,05	38,89	0,00	1,97			
		Rizi-bizi	1 887,09	451,46	9,59	15,21	1,73	68,42	0,00	2,40			





2024. 03. 31. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	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			
		Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,30	1,86			
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14			
		Fonott kalacs	2 263,47	541,50	15,71	7,31	4,65	90,45	15,09	1,25			
		Ecetes torna konzerv	170,00	40,67	0,58	0,08	0,00	9,35	5,99	0,01			
		Összesen:	13 138,13	3 143,08	111,84	107,61	35,14	392,08	102,54	12,91			

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

