






























Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 08. 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 Tárkonyos csirkeraguleves	1 156,80	276,75	20,10	11,88	2,06	21,93	0,33	1,95		
	Káposztás kocka	2 310,09	552,65	16,72	17,39	2,19	81,13	4,00	3,57		
	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		
	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		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	Összesen:		8 683,25	2 077,32	74,18	56,96	16,81	297,73	76,03	12,68	
2024. 04. 09. 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		





2024. 04. 09. kedd (00101) Normál szoc.otthon		E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 	
			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		
			Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00	  	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	8 626,66	2 063,79	82,42	72,63	28,73	256,90	54,36	15,18		
2024. 04. 10. 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	 	
			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	Zabgaluskás leves	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53	  	
			Székelykáposzta	1 850,43	442,69	30,39	23,16	6,78	27,50	0,99	4,35	 	
			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		
			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		





2024. 04. 10	00101	V	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
			Összesen:	7 168,56	1 714,97	77,91	47,29	17,05	237,44	49,98	11,76	
2024. 04. 11. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	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	
			Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
		T	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
		E	Burgonyaleves zöldséges	1 299,93	310,99	9,24	6,17	0,77	53,54	0,08	1,86	
			Csirke aprópecsenye	1 076,04	257,42	25,64	15,60	2,63	3,29	0,00	1,64	
			Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15	
			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	
			Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17	
			Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
			Összesen:	9 223,47	2 206,57	94,74	57,28	16,02	318,68	49,87	9,58	





2024. 04. 12.

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	Gyümölcsleves	891,03	213,16	1,27	2,41	1,24	45,46	34,62	0,46
	Rántott csirkemáj		2 534,37	606,31	45,89	23,35	4,79	52,43	0,00	3,12	
	Sárgarépás rizs		1 723,55	412,33	7,71	9,64	1,12	73,08	0,00	2,50	
	Ecetes cékla		265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
	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	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01	
	Összesen:		10 984,85	2 627,94	89,50	55,72	15,23	364,63	95,69	11,40	





2024. 04. 13. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
2024. 04. 13. 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		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Jókai bableves	2 278,66	545,13	24,15	26,26	8,78	46,86	0,39	3,83	
			Túrós derelye	2 612,23	624,93	24,83	2,86	0,04	121,57	0,00	2,25	
		Vaníliás tejföl	924,10	221,08	4,05	18,00	11,25	9,95	9,95	0,15		
	V	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:	11 982,56	2 866,63	101,72	65,09	29,73	439,24	100,70	11,59			
2024. 04. 14. 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	Napolyi szelet, kakaós	597,28	142,89	1,71	7,17	0,00	18,99	0,00	0,00		
	E	Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46		
		Cigánypecsenye	4 500,89	1 076,77	22,58	108,21	40,87	1,55	0,00	5,27		





2024. 04. 14. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	Hagymás burgonya	1 370,41	327,85	6,54	9,81	1,12	51,99	0,00	1,02		
		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		
		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:	11 500,37	2 751,27	78,70	161,68	47,61	239,90	31,64	16,69		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

