



Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 15. 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	1 088,04	260,30	10,24	4,54	2,48	44,48	29,27	0,40			
		Kuglóf	1 513,16	362,00	9,98	4,72	3,04	62,36	16,36	0,77			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Zöldségleves tarhonyával	568,25	135,95	3,76	6,73	0,84	15,01	0,05	2,48			
		Vagdalt (Stefania)	1 109,48	265,42	21,76	13,75	3,51	13,34	0,00	3,59			
		Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58			
		Tönköly kenyér	66,67	15,95	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86			
	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			
		Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:			8 403,32	2 010,37	77,78	65,81	20,88	299,45	91,83	16,18		
	2024. 04. 16. kedd (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			
Majonézes torma			113,33	27,11	0,39	0,06	0,00	6,23	4,00	0,00			
Kenyer, félbarna			1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			





2024. 04. 16. kedd	(00101) Normál szoc.otthon	T	Tejszelet	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,00	
		E	Gulyásleves	1 247,03	298,33	18,58	10,90	3,70	32,11	0,24	2,48	
			Diós metélt	3 217,14	769,65	22,44	31,78	6,81	97,56	19,98	0,63	
		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	
			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:			9 654,66	2 309,71	82,65	80,00	27,04	312,05	77,08	9,82
2024. 04. 17. szerda	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Krémjoghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60	
			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	
		E	Zöldbableves *mirelitből	894,05	213,89	8,64	6,14	0,67	30,42	0,00	3,16	
			Paprikás burgonya kolbásszal	2 218,90	530,84	19,48	19,84	5,20	67,04	0,50	3,83	
			Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98	
			Kenyér, félbarna	540,54	129,32	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			













2024. 04. 17. szerda		(00101) Normál szoc.otthon												
V	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	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01					
	Összesen:	7 883,35	1 885,97	69,19	45,89	14,15	290,25	48,30	16,02					
2024. 04. 18. 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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06				
	E	Paradicsomleves	1 105,56	206,89	6,05	7,39	0,83	41,50	21,71	1,08				
		Rántott halfilé	1 568,32	375,20	33,80	15,29	2,73	25,29	0,00	3,09				
		Sárgarépás rizs	1 280,29	306,29	6,21	9,63	1,07	74,25	0,00	2,09				
		Tartármártás	1 772,66	424,08	2,05	43,46	8,54	5,45	4,65	1,17				
	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				
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
		Összesen:	11 139,05	2 607,24	88,42	111,66	30,30	335,71	72,16	13,80				





2024. 04. 19. péntek (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	0,00	1,11	  		
		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	Magyaros burgonyaleves	940,26	224,94	4,98	9,80	1,03	29,35	0,14	3,36	 		
		Sült csirkecomb	2 042,08	488,53	50,22	31,06	5,26	1,44	0,00	2,25	 		
		Meggymártás *mirelit*	1 233,26	295,04	3,17	1,29	0,05	65,10	34,27	0,03			
		Kenyér, félbarna	540,54	129,32	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			
		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	 		
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
		Összesen:	9 091,46	2 064,89	97,33	66,75	16,81	288,45	83,11	11,72			
	2024. 04. 20. 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		
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			







2024. 04. 20. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
R	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04			
	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	Zabgaluskás leves	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53			
	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			
	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:		7 285,31	1 742,89	73,22	56,94	20,69	230,80	47,28	9,26			
2024. 04. 21. 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			
	Magyaróvári csirkemell	1 272,01	304,31	33,63	15,74	4,78	6,63	0,07	2,55			
	Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41			
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			





2024.	04. 21	(00101	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
Összesen:					7 598,99	1 817,92	86,83	57,24	11,87	234,62	46,30	14,77		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

