



Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 22. 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 Gombaleves	765,02	183,02	9,22	6,65	0,76	21,13	0,00	1,49		
	Bolognai spagetti	2 877,72	688,45	39,51	24,80	7,51	75,23	2,44	2,72		
	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		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
Összesen:		8 439,39	2 018,99	90,73	66,10	25,80	259,04	49,68	10,06		
2024. 04. 23. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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 Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	E Reszelttésztaleves	968,42	231,68	8,24	5,94	0,63	36,03	0,05	3,21		





2024. 04. 23. kedd		(00101) Normál szoc.otthon												
E	Sertés pörkölt	1 310,15	313,43	28,56	20,23	4,81	4,94	0,18	2,40					
	Kelkáposzta főzelék	1 202,68	287,72	11,19	10,22	1,14	37,13	0,00	3,15					
	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				
		Májkrém 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:		9 402,40	2 249,37	96,20	61,77	16,31	319,32	63,42	13,70					
2024. 04. 24. szerda		(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					
	Bundás kenyér	3 042,70	727,91	25,16	26,91	4,35	95,41	0,00	3,83					
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
E	Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29					
	Almás pite	2 056,56	492,00	7,06	14,76	6,88	77,06	37,52	0,50					
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
	Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35					
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
Összesen:		8 924,81	2 135,11	78,18	64,01	20,07	303,11	82,52	12,24					





2024. 04. 25. 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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
	E	Firenzei bableves	1 260,20	301,48	14,01	8,26	0,96	42,29	0,00	1,95			
		Hentes tokány	1 600,50	382,90	28,41	27,17	7,82	5,64	0,83	2,80			
		Párolt rizs	1 517,92	363,14	5,73	17,62	1,98	71,01	0,00	1,15			
	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:		8 903,99	2 130,14	80,37	71,54	17,58	312,21	62,38	11,48				
2024. 04. 26. péntek (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				





2024. 04. 26. péntek (00101) Normál szoc.otthon															
E	Tavaszi leves	462,50	110,65	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28						
	Vasi pecsenye	3 524,60	843,21	19,73	78,84	23,37	12,68	0,00	1,32						
	Vajas burgonya	1 434,58	343,20	7,55	7,60	3,38	60,05	0,05	3,00						
	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					
		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:		8 730,88	2 088,72	66,42	116,33	35,86	257,03	45,81	18,82						
2024. 04. 27. 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					
		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	turo rudi 18%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60					
		Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25					
		Sárgaborsófőzelék	2 232,41	534,07	26,60	15,02	1,83	72,49	0,00	1,70					





2024. 04. 27. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
E	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			
	Abált szalonna	1 746,36	417,79	5,40	43,80	16,60	0,00	0,00	2,10			
	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:	11 463,77	2 742,53	88,58	126,51	41,43	310,14	61,71	13,66			
2024. 04. 28. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27			
	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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96			
	Párizsi csirkemell	1 290,97	308,84	33,53	13,91	2,00	12,02	0,00	2,25			
	Rizi-bizi	1 495,29	357,73	8,29	15,21	1,69	69,54	0,00	2,39			
	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	8 259,52	1 975,95	90,38	62,30	11,38	282,83	60,41	15,38			





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

