



Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 05. 06. 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 Rizsleves	719,68	172,17	4,21	8,08	0,95	26,87	0,00	1,82			
	Debreceni s.karaj	2 613,29	625,19	30,21	52,47	12,44	2,45	0,13	2,38			
	Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15			
	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			
	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			
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:		10 258,13	2 454,09	96,76	97,52	27,56	279,10	52,32	13,30		





2024. 05. 07. kedd		Normál szoc.otthon (00101)									
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	
	E	Csirkebecsinált leves	2 484,43	594,36	39,20	42,02	12,62	14,91	0,10	4,68	
		Tejbedara, kakaós porcukor	2 139,42	511,82	18,67	6,93	3,51	93,08	34,97	1,08	
	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	
		Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
Összesen:		9 256,00	2 214,34	109,60	68,39	26,04	286,07	86,55	10,50		
2024. 05. 08. szerda		Normál szoc.otthon (00101)									
R	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		
	Kenyer, 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	Lebbencsleves	997,34	238,60	6,47	9,99	1,04	31,85	0,31	1,95		
	Rakott brokkoli mir.	2 055,68	491,79	36,00	26,74	9,20	35,15	2,40	4,70		
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		





2024. 05. 08.	(00101) Normál szoc.otthon	V	Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49	
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
			Összesen:	7 208,69	1 724,57	78,43	57,17	19,69	228,15	51,67	11,73	
2024. 05. 09. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Ivóyoghurt 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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		E	Zöldbaleves *mirelitből	894,05	213,89	8,64	6,14	0,67	30,42	0,00	3,16	  
			Natúr szelet	1 359,66	325,28	27,19	19,15	4,52	10,65	0,00	1,66	 
			Paradicsom mártás	1 870,08	447,39	8,66	14,68	1,59	66,24	44,37	1,61	
			Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49	
		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	
			Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
	Összesen:	9 436,76	2 257,61	85,59	57,15	13,59	338,85	92,39	12,38			





2024. 05. 10.

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	Csurgatott tojásleves	763,02	182,54	6,59	12,64	2,01	10,38	0,00	1,31	
	Eszterházy csirkeragu	1 256,20	300,53	30,15	13,80	3,22	13,36	0,83	3,05	
	Masni tészta	1 775,73	424,82	13,75	5,18	0,40	80,30	0,00	2,26	
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	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01	
Összesen:		9 382,02	2 244,50	83,93	51,85	13,71	284,62	53,91	10,71	





2024. 05. 11. szombat (00101) Normál szoc.otthon														
2024. 05. 11. 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				
	2024. 05. 12. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	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		
				Vagdalt	1 425,87	341,12	20,59	21,00	4,11	17,04	0,00	1,73		
				Lencsefőzelék	2 051,10	490,69	28,80	9,73	0,85	71,41	4,00	2,05		
			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		
				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:		10 798,64	2 583,40	109,21	51,83	15,09	398,97	95,18	11,37		
			2024. 05. 12. 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				Piskóta szelet 25 g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
E	Csontleves	685,96		164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46				
	Sertés borda Budapest módra	3 590,95		859,08	30,98	77,27	24,52	8,63	0,80	2,94				





2024. 05. 12. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	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			
		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:	9 877,12	2 362,93	84,31	122,44	31,15	223,29	32,44	13,86			

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

