



Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 05. 13. 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			
			Kalács kakaós 500g	1 458,82	349,00	11,66	5,28	3,38	54,50	3,54	0,85			
		T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E		Babgulyás	1 847,07	441,88	29,82	14,50	2,92	47,95	0,09	3,22			
			Darásmetélt, barackíz	3 114,84	745,18	18,49	17,67	2,20	127,11	24,92	1,36			
			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			
			Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68			
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
		Összesen:	10 178,10	2 434,95	89,09	45,38	12,05	404,52	124,74	8,90				
2024. 05. 14. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R		Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
			Krémjoghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60			
			Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96			
	T		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			





2024. 05. 14. kedd		Normál szoc.otthon (00101)									
E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60		
	Rántott szelet	2 360,58	564,73	33,09	30,45	6,05	38,89	0,00	1,97		
	Finomfőzelék	1 756,17	420,14	16,81	15,90	2,38	51,48	4,83	1,85		
	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	
		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:	10 958,94	2 621,75	100,15	86,38	25,31	346,96	56,15	13,09		
2024. 05. 15. szerda	Normál szoc.otthon (00101)										
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	
		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	Gyümölcsleves(alma, meggy)	923,24	220,87	1,83	2,52	1,29	46,85	33,96	0,03	
		Flekkén	2 673,26	639,54	16,10	62,54	20,31	2,31	0,00	0,29	
Hagymás burgonya		1 370,41	327,85	6,54	9,81	1,12	51,99	0,00	1,02		





2024. 05. 15. szerda (00101) Normál szoc.otthon		E	V										
		Vágott vegyes savanyúság	59,00	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89			
		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		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	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02			
		Összesen:	8 610,81	2 060,00	69,06	105,28	33,59	272,63	83,95	15,78			
2024. 05. 16. 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 Keks, édes	754,07	180,40	2,80	7,32	3,40	24,84	9,12	0,18			
		E Magyaros burgonyaleves	940,26	224,94	4,98	9,80	1,03	29,35	0,14	3,36	 		
		Rizseshús (csirkés)	2 063,21	493,59	29,22	17,97	2,74	77,02	0,00	1,84			
		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			
		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:	9 098,02	2 176,55	76,51	70,88	24,30	317,43	69,06	11,70			





2024. 05. 17. péntek (00101) Normál szoc.otthon												
2024. 05. 17. péntek (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tojáskrém	675,87	161,68	8,34	12,87	3,40	1,34	0,00	1,57		
		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	Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29	
			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		
		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	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	Összesen:		8 927,85	2 135,83	85,30	55,47	24,86	314,47	58,65	12,11		
	2024. 05. 18. 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	
Eperjam			160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04		
Csészés margarin 20%			213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		







2024. 05. 18. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
R	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	Csurgatott tésztaleves	672,41	160,86	5,51	6,89	0,95	19,06	0,05	3,33			
	Rakott kelkáposzta	2 088,28	499,59	31,39	24,96	7,54	39,33	1,82	1,99			
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:	7 520,59	1 799,18	72,45	62,30	20,52	235,07	47,17	11,44			
2024. 05. 19. 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			
	Cigánypecsenye	4 500,89	1 076,77	22,58	108,21	40,87	1,55	0,00	5,27			
	Tört burgonya	941,92	225,34	6,02	0,49	0,06	48,05	0,00	1,21			
	Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	1,98			
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			





2024.	05.19	(00101	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
Összesen:					11 170,84	2 672,44	77,86	158,40	53,23	228,29	46,93	19,09		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

