



Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

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. 20. 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		
	Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
	Fehérkenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	2,02	 	
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Tavaszi leves	462,50	110,65	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28	 	
	Marhapörkölt	1 763,98	422,00	29,16	31,70	8,94	7,27	0,46	3,23	 	
	Galuska	2 348,30	561,79	20,21	13,01	1,71	90,29	0,00	1,05	 	
	Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	 	
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		Összesen:	9 485,80	2 269,32	95,56	81,02	24,97	287,79	49,65	16,19	






















2024. 05. 21. kedd (00101) Normál szoc.otthon											
2024. 05. 21. 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	 
		Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
		Sós kalács	1 213,88	290,40	9,52	2,88	0,94	53,78	4,02	3,12	
	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	  
		Paprikás burgonya kolbásszal	2 218,90	530,84	19,48	19,84	5,20	67,04	0,50	3,83	  
		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	
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
Csirkemell sonka		461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	  	
Retek jégcsap		23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
Összesen:		8 241,12	1 971,56	73,26	38,54	11,20	312,55	64,74	14,60		
2024. 05. 22. szerda (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 
		Madárka, mákos	1 790,72	428,40	12,32	5,84	3,26	72,54	12,42	1,16	   
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Karfiollevés *mirelitből*	708,76	169,56	5,77	7,58	0,88	19,31	0,00	1,86	  





2024. 05. 22. szerda (00101) Normál szoc.otthon												
E	Hentes tokány	1 301,02	311,25	26,52	20,69	6,04	4,26	0,32	3,02	 		
	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		
		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	 	
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
Összesen:		8 045,15	1 924,67	72,05	62,84	15,90	284,47	74,29	10,47			
2024. 05. 23. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	Kinder tejszelet	1 852,20	443,11	6,00	0,00	0,00	42,00	0,00	0,00			
E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84	  		
	Fokhagymás pecsenye*sz	2 872,57	687,22	16,91	68,09	22,01	0,88	0,00	1,13			
	Paradicsomos káposzta főzelék	1 066,10	255,05	6,48	7,69	0,84	38,17	16,27	1,83	 		
	Korpás kenyér	668,80	160,00	5,88	0,81	0,20	31,43	0,82	0,69			
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	  		





2024. 05. 23	(00101)	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
			Összesen:	12 014,14	2 874,20	83,63	121,68	42,09	291,40	62,39	13,13			
2024. 05. 24. péntek	(00101)	Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
				Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25		
				Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
				Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38		
			T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			E	Csirkegulyás	1 974,45	472,36	30,97	25,69	7,12	29,32	0,08	2,21		
				Túrós tészta	2 938,74	703,05	31,51	27,38	13,27	81,49	6,63	3,31		
				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		
				Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
				Csészes 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:	10 057,54	2 406,10	108,87	112,53	41,56	303,14	72,35	18,27					





2024. 05. 25. 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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		E	Burgonyaleves zöldséges	1 299,93	310,99	9,24	6,17	0,77	53,54	0,08	1,86	
			Fasírt (magyaros)	1 458,27	348,87	22,83	17,13	3,74	25,43	0,00	1,97	
			Parajmártás	988,21	236,41	10,23	10,92	1,76	24,03	0,00	2,26	
	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		
		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:		10 289,07	2 461,50	82,39	84,20	25,26	338,36	61,15	13,35		
	2024. 05. 26. 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			





2024. 05. 26. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96					
		Rántott halfilé	1 568,32	374,56	33,80	15,29	2,73	25,29	0,00	3,09					
		Rizi-bizi	1 495,29	357,73	8,29	15,21	1,69	69,54	0,00	2,39					
		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					
		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:	9 942,50	2 377,94	92,20	107,14	20,65	280,35	51,06	17,38					

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

