



Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

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. 27. 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 Zselici leves	1 058,40	253,21	21,19	13,48	3,46	13,04	0,96	2,34		
	Morzás nudli	2 452,54	586,73	16,30	9,76	1,08	105,08	0,00	1,47		
	Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
	Eperjam	213,60	51,10	0,75	0,22	0,00	10,96	0,00	0,05		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Sajtos tavaszi rolád	680,40	162,78	10,80	13,20	5,59	0,12	0,00	1,80		
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
	Összesen:	8 160,49	1 952,27	79,86	56,44	20,17	324,85	72,77	17,35		
2024. 05. 28. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Snidlinges túrókrém	702,24	168,00	14,04	10,40	6,76	4,28	4,28	1,13		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	T Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		





2024. 05. 28. kedd		(00101) Normál szoc.otthon												
E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84					
	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				
		Pástétom 48 g. (kacsa, csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00				
		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:		8 301,66	1 986,03	91,97	60,92	14,84	262,50	36,57	13,72				
2024. 05. 29. szerda	(00101) Normál szoc.otthon													
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Ivójoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49				
		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	Paradicsomleves	1 105,56	206,89	6,05	7,39	0,83	41,50	21,71	1,08				
		Tavaszi rizseshús	2 703,62	646,80	28,72	36,64	6,12	72,82	0,00	1,66				
		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				
Sajt kocka 1 db / 25 g.		206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23					





2024. 05. 29		00101										
2024. 05. 30. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	V	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
			Összesen:	8 142,90	1 890,46	66,11	58,60	14,52	303,09	85,17	6,68	
		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	
			Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	
			Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72	
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Brokkoli krémleves	651,98	155,98	7,29	7,99	1,84	13,46	0,60	2,05	
			Brassói aprópecsenye	1 306,88	312,65	29,68	20,63	5,10	1,69	0,00	2,06	
			Pirított burgonya	1 528,07	365,57	7,51	9,88	1,13	60,06	0,00	2,00	
			Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
		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	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
			Összesen:	6 991,94	1 672,72	87,87	64,20	17,26	248,86	46,89	22,61	






2024. 05. 31. péntek (00101) Normál szoc.otthon																
2024. 05. 31. péntek (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
		Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28						
		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	Csontleves (marha)	268,49	55,57	3,57	1,04	0,19	9,90	0,00	1,20						
		Sült csirkecomb	2 042,08	488,53	50,22	31,06	5,26	1,44	0,00	2,25						
		Meggy mártás *mirelit*	1 233,26	295,04	3,17	1,29	0,05	65,10	34,27	0,03						
		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						
		Tepertőkrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04						
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39						
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00						
		Összesen:	11 976,40	2 856,51	104,95	120,34	40,01	314,14	108,13	12,59						
2024. 06. 01. szombat (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						
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00						
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12						





2024. 06. 01. 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	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00				
E	Tarhonyaleves	939,12	224,67	5,36	11,36	2,60	25,50	0,15	2,72	  			
	Székelykáposzta	1 752,50	419,26	30,21	23,25	6,77	27,79	1,05	4,40	 			
	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				
	Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 			
	Retek kilós	1,61	0,38	0,03	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00				
	Összesen:	7 661,80	1 832,96	82,24	55,97	13,15	251,32	47,40	14,01				
2024. 06. 02. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon													
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
	Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30				
	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	Húsleves	675,54	161,61	8,86	8,72	1,58	11,60	0,00	1,48	  			
	Rakott burgonya	3 354,17	802,43	26,72	48,01	18,28	56,56	2,88	4,97	    			
	Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40				
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				





2024. 06. 02.	(00101) Normál	V	Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50	  	
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
			Összesen:	9 438,34	2 257,96	80,12	99,37	31,61	247,41	64,52	17,04		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

