



Tételes étlap 2024.06.03. - 2024.06.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 03. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	<b>R</b> 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		
	Madárka, szezámagos	1 800,74	430,80	12,34	6,36	3,36	72,32	12,54	1,18		
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	<b>E</b> Csirkeragu leves	1 094,97	261,95	21,71	11,70	2,00	16,98	0,33	1,83		
	Káposztás kocka	2 310,09	552,65	16,72	17,39	2,19	81,13	4,00	3,57		
	Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
	<b>V</b> 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		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,01	1,60	0,00	0,00		
	Összesen:	8 926,66	2 135,55	79,55	50,60	13,36	330,81	107,13	10,17		


























2024. 06. 04. kedd (00101) Normál szoc.otthon											
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	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		
	Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96		
	Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58		
	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:	9 953,34	2 381,18	89,84	79,85	29,28	319,68	55,00	14,21		
2024. 06. 05. szerda (00101) Normál szoc.otthon											
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		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Retek jégcsap	23,60	5,64	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42		





2024. 06. 05. szerda (00101) Normál szoc.otthon												
E	Pincepörkölt	2 381,77	569,80	34,00	45,77	16,76	7,52	0,55	2,21	 		
	Sós burgonya	1 019,06	243,79	6,50	0,52	0,07	52,00	0,00	2,88			
	Kovászos uborka	47,66	11,40	0,97	0,09	0,00	1,64	0,00	2,98			
	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	  	
		Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49		
	Összesen:	8 268,31	1 978,05	82,10	76,32	27,38	235,67	49,51	15,57			
2024. 06. 06. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Krémjoghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60			
	Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98			
T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,00			
E	Zöldbableves *mirelitből	894,05	213,89	8,64	6,14	0,67	30,42	0,00	3,16	   		
	Rántott csirkemell	1 609,16	384,97	35,01	15,55	2,09	25,80	0,00	2,04	  		
	Sárgarépás rizs	1 280,29	306,29	6,21	9,63	1,07	74,25	0,00	2,09			
	Őszibarack befőtt	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,00			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17	      		





2024. 06. 06.		(00101)												
2024. 06. 07. péntek (00101) Normál szoc.otthon	V	Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58				
		Összesen:	8 743,22	2 091,68	85,96	59,02	15,56	323,49	49,98	11,62				
	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				
		Sajtos stangli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	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				
		Aranygaluska	3 551,22	849,57	22,11	38,52	10,68	103,32	25,19	0,15				
		Vaniliasodó	957,07	228,96	6,86	3,06	1,69	43,48	33,92	0,27				
	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				
		Zsír	775,81	185,60	0,02	19,94	8,30	0,00	0,00	0,00				
		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:	10 383,99	2 484,20	72,86	82,24	30,20	289,58	112,19	6,55				





2024. 06. 08. szombat (00101) Normál szoc.otthon													
2024. 06. 08. 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			
		Minitutella 30g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		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		
	Rakott kelbimbo mirelit.		2 600,46	622,12	41,69	34,09	12,08	46,60	2,21	3,91			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Abált szalonna	1 746,36	417,78	5,40	43,80	16,59	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			
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,00			
	Összesen:		8 505,22	2 034,72	80,83	95,65	32,91	219,73	47,21	11,59			
	2024. 06. 09. 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			
		Csülök Pékné módra	3 971,00	950,00	35,58	59,28	18,71	66,25	0,00	2,25			





2024. 06. 09. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	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		
		Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00	   	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	  	
		Összesen:	8 829,27	2 112,25	85,39	90,37	24,66	233,95	32,64	12,12		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

