



Tételes étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 10. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97		
	Csészes margarin 20%	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18		
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Zöldségleves	876,39	209,66	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		
	Vagdalt (Stefania)	1 109,48	265,42	21,76	13,75	3,51	13,34	0,00	3,59		
	Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15		
	Tönköly kenyér	66,67	15,95	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
	Összesen:		7 125,47	1 704,65	81,11	53,63	14,45	249,44	70,66	15,20	
2024. 06. 11. kedd (00101) Normál szoc.otthon	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		
	Majonézes torma	113,33	27,11	0,39	0,06	0,00	6,23	4,00	0,00		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		





2024. 06. 11. kedd	(00101) Normál szoc.otthon	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Gulyásleves	1 247,03	298,33	18,58	10,90	3,70	32,11	0,24	2,48	
			Mákos metélt	2 831,69	677,44	21,70	22,98	5,09	95,15	19,98	0,57	
		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:	8 896,13	2 128,25	80,91	62,92	19,80	306,70	69,80	9,77		
2024. 06. 12. szerda	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Ivóoghurt 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	Magyaros burgonyaleves	940,26	224,94	4,98	9,80	1,03	29,35	0,14	3,36	
			Rakott karfiol bulgur	2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	1,98	1,61	
		V	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	





2024. 06. 12		00101										
2024. 06. 13. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	V	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Összesen:	7 315,92	1 750,21	71,40	51,87	16,78	243,48	62,91	9,91	
		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	Tejszelet	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,00	
		E	Paradicsomleves	1 105,56	206,89	6,05	7,39	0,83	41,50	21,71	1,08	
			Rántott halfilé	1 568,32	374,56	33,80	15,29	2,73	25,29	0,00	3,09	
			Zöldséges rizs	1 299,48	310,88	7,26	9,91	1,11	70,85	0,00	3,03	
			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	
			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:	11 237,96	2 630,26	89,57	120,52	35,86	318,05	79,44	14,68	





2024. 06. 14. péntek (00101) Normál szoc.otthon											
2024. 06. 14. szombat (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	0,00	1,11	
		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	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Ragu leves tárkonyos	1 140,06	272,74	17,34	13,52	2,73	20,01	0,33	2,47	
		Szilvásgombóc	2 379,15	569,18	14,02	10,53	1,08	99,94	0,00	0,53	
		Fahéjas porcukor	343,30	82,13	0,02	0,02	0,00	20,38	19,98	0,00	
	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	
		Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Kápia paprika	51,60	12,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:		8 197,83	1 851,11	65,04	48,05	14,12	304,33	69,01	8,08	
	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	
Csészés margarin 20%		213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
Eperjam		160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04		
Kenyer, félbarna		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		





2024. 06. 15. szombat (00101) Normál szoc.otthon		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		E	Zöldségleves sajtgaluskával	837,65	200,40	7,81	10,00	2,39	19,31	0,03	1,82		
			Sült sertés oldalas	4 165,52	992,04	26,48	97,97	33,57	1,02	0,00	1,47		
			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		
			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:	12 776,33	3 052,04	105,43	148,66	49,05	317,05	50,15	12,21		
2024. 06. 16. 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		
			Hagymás burgonya	1 370,41	327,85	6,54	9,81	1,12	51,99	0,00	1,02		
			Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,27	0,00	3,78	0,99	1,97		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2024. 06. 16.	(00101) Normál	V	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:	10 977,87	2 626,27	76,88	150,91	48,07	234,62	47,22	19,07				

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

