



Tételes étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

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. 17. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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 Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Gombaleves	765,02	183,02	9,22	6,65	0,76	21,13	0,00	1,49		
	Húsos rakott tészta	2 965,52	709,45	39,68	27,50	9,05	74,39	2,14	2,23		
	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		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
Összesen:		8 527,19	2 039,99	90,90	68,80	27,34	258,20	49,38	9,57		
2024. 06. 18. 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		
	Vajas jellegű kifli	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	2,80	0,94		
	T Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	E Reszelttésztales	968,42	231,68	8,24	5,94	0,63	36,03	0,05	3,21		





2024. 06. 18. kedd		(00101) Normál szoc.otthon										
E	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25			
	Finomfőzelék	1 756,17	420,14	16,81	15,90	2,38	51,48	4,83	1,85			
	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		
		Májkrem szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
Összesen:	10 652,15	2 548,36	89,51	93,59	29,73	329,98	68,32	12,25				
2024. 06. 19. szerda	(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		
		Bundás kenyér	3 042,70	727,91	25,16	26,91	4,35	95,41	0,00	3,83		
	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		
		Almás pite	2 056,56	492,00	7,06	14,76	6,88	77,06	37,52	0,50		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Bécsi felvágott	396,00	94,73	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50		
		Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
Összesen:	8 813,61	2 108,50	80,24	62,57	17,71	297,23	82,52	12,39				





2024. 06. 20. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon														
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00					
	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08					
	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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06				
		E	Firenzei bableves	1 260,20	301,48	14,01	8,26	0,96	42,29	0,00	1,95			
			Hentes tokány	1 600,50	382,90	28,41	27,17	7,82	5,64	0,83	2,80			
		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				
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32				
Kenyér, félbarna		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
Összesen:		8 903,99	2 130,14	80,37	71,54	17,58	312,21	62,38	11,48					
2024. 06. 21. péntek (00101) Normál szoc.otthon														
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21					
	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					





2024. 06. 21. péntek (00101) Normál szoc.otthon															
E	Tavaszi leves friss	678,94	162,43	5,67	5,91	0,73	21,75	0,08	3,40						
	Vasi pecsenye	3 524,60	843,21	19,73	78,84	23,37	12,68	0,00	1,32						
	Vajas burgonya	1 434,58	343,20	7,55	7,60	3,38	60,05	0,05	3,00						
	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					
		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:		8 947,32	2 140,50	69,05	117,02	35,98	265,90	45,84	19,94					
2024. 06. 22. 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	turo rudi 18%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60						
	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						





2024. 06. 22. szombat											
(00101) Normál szoc.otthon											
V	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:	8 644,43	2 068,05	71,23	89,27	29,94	244,30	62,46	11,00		
<hr/>											
2024. 06. 23. 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		
E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
	Sertés borda Budapest módra	3 590,95	859,08	30,98	77,27	24,52	8,63	0,80	2,94		
	Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41		
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:	10 010,56	2 394,85	85,60	119,33	33,22	239,39	47,21	15,08		

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselési fórum

