



Tételes étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 06. 24. 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			
	Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83			
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	<b>E</b> Zselici leves	1 058,40	253,21	21,19	13,48	3,46	13,04	0,96	2,34			
	Morzsa nudli	2 452,54	586,73	16,30	9,76	1,08	105,08	0,00	1,47			
	Eperjam	213,60	51,10	0,75	0,22	0,00	10,96	0,00	0,05			
	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			
	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:	8 417,90	2 013,84	72,51	41,45	11,41	324,78	76,01	7,10		





2024. 06. 25. kedd (00101) Normál szoc.otthon													
R	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				
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39				
	T	Sárgabarack friss	206,84	49,48	0,90	0,13	0,00	10,20	0,00	0,02			
	E	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07			
		Fasírt (magyaros)	1 458,27	348,87	22,83	17,13	3,74	25,43	0,00	1,97			
		Zöldbabfőzelék	1 382,15	330,66	8,37	18,88	2,05	31,11	0,00	2,06			
		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			
		Sajtos tavaszi rolád	680,40	162,78	10,80	13,20	5,59	0,12	0,00	1,80			
Kenyér, félbarna		1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40				
Összesen:		8 468,20	2 025,89	81,12	65,67	17,74	276,46	34,17	13,96				
2024. 06. 26. 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				
	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				
	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				





2024. 06. 26. szerda (00101) Normál szoc.otthon											
E	Zöldborsóleves	1 176,32	281,42	12,01	10,13	1,09	34,80	0,00	3,00		
	Csirkepaprikás	1 959,97	468,89	54,09	24,34	5,46	8,25	0,59	2,17		
	Szarvacska tészta	1 620,07	387,58	13,50	7,70	1,09	65,61	0,00	1,54		
	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		
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
Összesen:		9 354,45	2 237,90	120,51	53,46	11,50	297,81	63,67	15,03		
2024. 06. 27. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon											
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25		
	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	Napolyi szelet, kakaós	597,28	142,89	1,71	7,17	0,00	18,99	0,00	0,00		
E	Burgonyaleves zöldséges	1 299,93	310,99	9,24	6,17	0,77	53,54	0,08	1,86		
	Erdélyi rakott káposzta	2 533,07	606,00	28,96	39,71	15,70	38,51	2,97	4,41		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Fokhagymás sajtkrém	844,70	202,08	10,19	16,60	9,43	1,53	1,23	0,83		





2024. 06. 27	(00101)	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	9 415,14	2 252,42	89,33	121,08	44,04	271,83	49,94	19,45		
2024. 06. 28. 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		
			Zebra rúd	2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18		
		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		
			Párizsi csirkemell	1 932,57	462,34	30,41	32,85	4,13	10,71	0,00	1,93		
			Rizi-bizi	1 495,29	357,73	8,29	15,21	1,69	69,54	0,00	2,39		
			Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
		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		
			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:	12 296,31	2 941,72	86,68	141,28	38,69	351,71	95,34	12,68		





2024. 06. 29.

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			
	Vajkrém ízesített 27%	0,00	5,32	0,06	0,51	0,32	0,12	0,05	0,03			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		E	Tarhonyaleves	939,12	224,67	5,36	11,36	2,60	25,50	0,15	2,72	
			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		
	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		
		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:		8 021,15	1 924,24	85,28	56,62	14,34	264,45	31,20	13,68		





2024. 06. 30.  
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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96
	Csülök Pékné módra		3 971,00	950,00	35,58	59,28	18,71	66,25	0,00	2,25	
	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	
		Torrero szalámi	1 301,58	311,38	15,06	27,66	10,61	0,18	0,00	2,55	
		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	
	Összesen:		10 518,75	2 516,42	92,95	118,96	35,69	260,78	62,64	15,55	

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

