












Tételes étlap 2024.07.01. - 2024.07.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 07. 01. 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 Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29			
	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			
	V 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	54,93	13,14	0,60	0,12	0,02	2,40	0,00	0,00			
	Összesen:		8 583,46	2 053,45	74,51	56,49	19,31	292,41	75,70	15,02		
	2024. 07. 02. 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		658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			





2024. 07. 02. kedd (00101) Normál szoc.otthon												
E	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	 		
	Paprikás burgonya kolbásszal	2 218,90	530,84	19,48	19,84	5,20	67,04	0,50	3,83	  		
	Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98			
	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		
		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:		8 525,40	2 039,56	76,82	50,69	18,50	317,64	52,28	17,01			
2024. 07. 03. szerda (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	Zabgaluskás leves	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53	  		
	Rakott brokkoli mir.	2 069,14	495,01	35,63	25,50	8,44	42,03	2,07	1,43			
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			





2024. 07. 03	(00101)	V	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Összesen:	7 379,15	1 765,34	85,83	63,00	26,38	217,54	48,53	8,92	
2024. 07. 04. csütörtök	(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	 
			Sajos stangli	1 535,58	367,36	8,36	23,12	11,28	31,02	0,00	0,70	  
		T	Nektarin	231,08	0,00	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00	
		E	Húsleves	794,37	190,04	9,84	10,24	1,76	14,21	0,00	2,00	  
			Főtt hús	865,41	207,04	27,30	10,53	3,75	0,52	0,00	0,27	
			Almamartas (friss gy.)	1 094,28	261,79	1,78	3,99	1,95	54,00	39,76	0,05	
			Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tepertő	2 008,94	480,61	7,26	49,92	18,42	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	 
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Összesen:	9 444,32	2 204,13	75,36	105,53	40,68	247,52	82,75	7,00	





2024. 07. 05.

péntek

(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		
	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	Gyümölcsleves(alma, meggy)	923,24	220,87	1,83	2,52	1,29	46,85	33,96	0,03
	Rántott csirkemáj		2 358,95	564,34	45,89	18,71	4,27	52,43	0,00	2,13	
	Sárgarépás rizs		1 280,29	306,29	6,21	9,63	1,07	74,25	0,00	2,09	
	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	
		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	
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01	
	Összesen:		10 753,17	2 572,52	87,87	66,12	21,61	355,88	87,04	10,62	





2024. 07. 06. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
2024. 07. 06. szombat (00101) Normál szoc.otthon	R	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		
		Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64		
	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	
	E	Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96		
		Karalábé főzelék *mirelitből*	1 185,68	283,66	8,61	9,84	1,95	39,46	3,60	2,28		
		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:		10 593,12	2 534,24	87,66	78,52	28,68	349,51	95,68	14,72		
	2024. 07. 07. 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		
		Dubarry csirkemell	1 653,10	395,48	35,43	22,27	6,69	13,15	0,06	3,52		





2024. 07. 07. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41		
		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		
		Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50		
		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		
		Összesen:	7 998,27	1 913,44	89,86	67,64	13,32	231,21	31,70	15,33		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

