



Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

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. 08. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Vaníliás tej	1 088,04	260,30	10,24	4,54	2,48	44,48	29,27	0,40		
	Kuglóf	1 513,16	362,00	9,98	4,72	3,04	62,36	16,36	0,77		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Zöldségleves vajgaluskával*sz	1 075,53	257,30	6,21	15,09	3,58	24,02	0,04	2,68		
	Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54		
	Fejtettbab főzelék	1 743,77	417,17	17,57	14,31	2,86	53,97	0,66	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		
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Összesen:	9 922,17	2 373,72	115,27	70,04	20,41	310,99	91,63	13,58		
	2024. 07. 09. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
Sajt tömlős zsírsegény 50g.		405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
Korpás kenyér		1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
T Tejszelet		518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,00		





















2024. 07. 09. kedd	(00101) Normál szoc.otthon	E	Zöldségleves	600,60	143,68	3,00	8,39	1,01	13,98	0,05	3,45		
			Lecsó friss, tarhonyával	2 421,00	579,18	19,75	36,88	12,52	34,16	0,40	5,12		
			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		
			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:	8 479,43	2 028,55	64,09	72,56	27,45	266,59	57,34	13,60		
2024. 07. 10. szerda	(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		
			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	Zöldbableves *mirelitből	894,05	213,89	8,64	6,14	0,67	30,42	0,00	3,16		
			Húsos rakott burgonya	2 347,44	561,59	31,77	22,82	8,98	55,43	1,67	2,46		
			Ecetes cékla	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23		
		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				





2024. 07. 10.													
(00101) Normál szoc.otthon													
V	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:	7 689,06	1 839,49	76,92	48,37	17,78	264,75	57,46	11,90				
2024. 07. 11. csütörtök	(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			
		Vajkrém 20% zsirt	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	Sárgadinnye	389,02	93,07	0,69	0,23	0,00	21,85	0,00	0,04		
		E	Almaleves	1 110,03	265,56	1,62	2,10	1,31	58,57	32,72	0,02		
		Rántott halfilé	1 568,32	374,56	33,80	15,29	2,73	25,29	0,00	3,09	 		
		Kukoricás rizsköret	1 576,80	377,22	8,72	10,38	1,18	90,70	0,00	1,97			
		Tartármártás	1 776,99	425,12	2,07	43,49	8,54	5,50	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:	11 394,61	2 725,34	85,91	107,28	30,89	366,93	83,17	12,60			





2024. 07. 12. péntek (00101) Normál szoc.otthon												
2024. 07. 12. péntek (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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		
		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	Gulyásleves	1 247,03	298,33	18,58	10,90	3,70	32,11	0,24	2,48		
		Almás-fahéjas gombóc	2 206,24	527,81	13,25	2,24	0,53	111,54	18,25	1,90		
		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		
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	Összesen:		8 521,98	2 038,74	72,79	42,01	17,23	338,71	91,75	10,54		
	2024. 07. 13. 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	
			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. 07. 13. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
T	Őszibarack	171,99	41,15	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,01			
E	Májgaluska leves	1 016,57	243,20	10,41	10,60	1,57	25,71	0,29	3,92			
	Vagdalt	1 425,87	341,12	20,59	21,00	4,11	17,04	0,00	1,73			
	Cukkínifőzelék	1 001,08	239,49	6,94	11,05	2,35	27,71	0,66	1,01			
	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			
	Főtt császárszalonna	895,36	214,20	7,80	19,80	8,40	1,20	0,30	1,68			
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	8 296,67	1 984,85	79,62	74,15	20,49	277,27	46,46	16,64			
2024. 07. 14. 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			
	Brassói aprópecsenye	1 306,88	312,65	29,68	20,63	5,10	1,69	0,00	2,06			
	Pírtott burgonya	1 724,04	412,45	8,76	9,98	1,14	70,06	0,00	2,00			
	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			





2024. 07. 14.	(00101) Normál	V	Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97	  	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	8 287,01	1 982,52	92,18	66,67	13,39	249,99	45,93	16,05		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

