













Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 07. 15. 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			
	Madárka, mákos	1 790,72	428,40	12,32	5,84	3,26	72,54	12,42	1,16			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Tavaszi leves	462,50	110,65	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28			
	Csirke aprópecsenye	1 076,08	257,43	26,01	15,82	2,63	3,31	0,15	1,75			
	Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82			
	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			
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52			
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
	Összesen:		8 975,13	2 147,16	82,49	65,23	17,21	294,73	59,26	12,19		





2024. 07. 16. 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	 	
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
	Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64		
T	Görögdinnye	325,26	77,81	1,25	0,50	0,00	16,25	0,00	0,03		
E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84	   	
	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		
	Májkrem sertés 65g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
	Összesen:	9 438,57	2 258,03	84,29	53,37	19,92	340,57	81,51	8,10		
2024. 07. 17. szerda (00101) Normál szoc.otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
	Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Brokkoli krémleves	651,98	155,98	7,29	7,99	1,84	13,46	0,60	2,05	     	
	Rizszeshús (csirkés)	2 063,21	493,59	29,22	17,97	2,74	77,02	0,00	1,84		
	Körte befőtt	404,23	96,70	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,01		





2024. 07. 17. szerda (00101) Normál szoc.otthon		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	36,62	8,76	0,40	0,08	0,01	1,60	0,00	0,00		
			Összesen:	7 091,69	1 696,57	68,34	39,47	9,29	287,85	80,35	8,15		
2024. 07. 18. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	Zabkeksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		E	Reszelttésztales	968,42	231,68	8,24	5,94	0,63	36,03	0,05	3,21		
			Töltött paprika par.mártás	3 128,34	748,40	33,63	31,62	5,54	79,74	24,40	2,96		
			Korpás kenyér	668,80	160,00	5,88	0,81	0,20	31,43	0,82	0,69		
		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:	9 330,77	2 232,23	89,58	73,00	24,15	297,52	70,57	13,50		





2024. 07. 19. péntek (00101) Normál szoc.otthon												
R	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			
	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			
E	Palócgulyás leves	1 643,53	393,19	18,17	18,44	4,37	37,60	0,00	0,11			
	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			
	Kenyer, 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:	7 597,51	1 817,58	79,97	53,71	13,76	299,93	65,63	12,36			
2024. 07. 20. 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			
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
T	Őszibarack	171,99	41,14	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,00			







2024. 07. 20. szombat (00101) Normál szoc.otthon																
E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38							
	Fokhagymás párolt karaj	1 237,63	296,08	24,56	18,30	4,23	7,94	0,00	1,21							
	Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15							
	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						
		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:		10 083,92	2 412,41	89,66	87,36	25,98	311,68	61,07	12,94						
2024. 07. 21. 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						
		Csikós tokány	1 500,88	359,06	31,79	22,14	6,37	8,57	0,15	1,19						
		Galuska	2 348,30	561,79	20,21	13,01	1,71	90,29	0,00	1,05						
		Vágott vegyes savanyúság	58,99	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,88						
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						





2024. 07. 21.	(00101) Normál	V	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:	9 014,40	2 156,53	101,16	68,53	15,77	282,33	46,56	13,85		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

