



Tételes étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

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. 22. 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		
	Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00		
	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 Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29		
	Tiroli rétes, almás	1 269,05	303,60	4,65	7,02	4,76	43,02	18,40	0,36		
	Tiroli rétes, túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42		
	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		
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
	Összesen:	7 308,56	1 748,46	74,09	50,41	25,75	286,94	99,18	16,86		
	2024. 07. 23. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
Snidlinges túrókrém		702,24	168,00	14,04	10,40	6,76	4,28	4,28	1,13		
Korpás kenyér		1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
T Sárgadinnye		389,02	93,07	0,69	0,23	0,00	21,85	0,00	0,04		





2024. 07. 23. kedd		(00101) Normál szoc.otthon												
E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84					
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25					
	Kelkáposzta főzelék	1 202,68	287,72	11,19	10,22	1,14	37,13	0,00	3,15					
	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				
		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:		9 213,83	2 204,26	79,75	87,09	27,02	272,16	36,64	13,60				
2024. 07. 24. szerda		(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					
	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	Paradicsomleves	1 105,56	206,89	6,05	7,39	0,83	41,50	21,71	1,08					
	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					
	Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46					





2024. 07. 25. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon											
2024. 07. 24	00101	V	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
			Összesen:	8 705,61	2 025,09	73,18	70,30	20,65	304,70	87,03	8,31	
2024. 07. 25. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31	
			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	Nektarin	231,08	0,00	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00	
		E	Zselici leves	1 058,40	253,21	21,19	13,48	3,46	13,04	0,96	2,34	
			Krumplis tészta	2 436,22	582,83	15,88	18,63	2,31	86,75	0,00	2,50	
			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	
			Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:	7 085,30	1 639,77	81,00	57,87	15,01	278,22	47,25	21,33			



















2024. 07. 26.

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	 
	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	
	Fehérkenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	2,02	 
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E	Csontleves (marha)	268,49	55,57	3,57	1,04	0,19	9,90	0,00	1,20	
	Sült csirkecomb	2 042,08	488,53	50,22	31,06	5,26	1,44	0,00	2,25	 
	Meggymártás *mirelit*	1 233,26	295,04	3,17	1,29	0,05	65,10	34,27	0,03	
	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	
	Tepertőkrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04	     
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
Összesen:		12 048,92	2 873,86	117,01	128,88	45,49	303,88	101,71	12,23	





2024. 07. 27.

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		
	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	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
	E	Tarhonyaleves	939,12	224,67	5,36	11,36	2,60	25,50	0,15	2,72	
		Fasírt (magyaros)	1 458,27	348,87	22,83	17,13	3,74	25,43	0,00	1,97	
		Parajfőzelék	1 027,26	245,76	9,96	12,99	2,79	21,99	0,80	3,17	
		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	
		Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50	
		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	0,02	1,60	0,00	0,01	
	Összesen:		8 429,84	2 016,71	85,19	62,92	12,93	272,49	47,15	14,76	





2024. 07. 28.
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	Gyümölcsleves	874,34	209,17	1,32	2,38	1,23	44,63	34,62	0,03	
			Pincepörkölt	2 381,77	569,80	34,00	45,77	16,76	7,52	0,55	2,21	
	Sós burgonya	1 019,06	243,79	6,50	0,52	0,07	52,00	0,00	2,88			
	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		
		Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50		
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	Összesen:		9 673,93	2 314,31	86,73	91,31	29,81	282,45	96,81	16,29		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

