



Tételes étlap 2024.07.29. - 2024.08.04.

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. 29. 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		
	Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40		
	Madárka, szezámragos	1 800,74	430,80	12,34	6,36	3,36	72,32	12,54	1,18		
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	<b>E</b> Csirkeragu leves	1 094,97	261,95	21,71	11,70	2,00	16,98	0,33	1,83		
	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		
	<b>V</b> 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		
	Uborka	24,57	5,87	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,01		
	Összesen:	8 914,61	2 132,66	79,65	50,57	13,35	330,06	107,13	10,18		





2024. 07. 30. 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	Görögdinnye	325,26	77,81	1,25	0,50	0,00	16,25	0,00	0,03	
	E	Burgonyaleves zöldséges	1 299,93	310,99	9,24	6,17	0,77	53,54	0,08	1,86	
		Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96	
		Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58	
		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:		9 839,83	2 354,02	89,79	80,25	29,28	311,73	55,00	14,18		
2024. 07. 31. szerda (00101) Normál szoc.otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
	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	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42		
	Paprikás burgonya kolbásszal	2 218,90	530,84	19,48	19,84	5,20	67,04	0,50	3,83		





2024. 07. 31. szerda (00101) Normál szoc.otthon												
E	Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98			
	Fehérkenyér	548,52	131,22	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	 		
	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		
	Paradicsom	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,01			
	Összesen:	7 702,87	1 842,78	66,64	50,44	15,93	272,90	49,46	15,33			
2024. 08. 01. csütörtök (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			
	Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98			
T	Őszibarack	171,99	41,14	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,00			
E	Erdei gyümölcsleves	855,08	204,57	2,86	2,07	1,29	43,09	30,07	0,02			
	Rántott csirkemell	1 609,16	384,97	35,01	15,55	2,09	25,80	0,00	2,04	 		
	Zöldséges rizs	1 299,48	310,88	7,26	9,91	1,11	70,85	0,00	3,03	 		
	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			
	Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17	    		





2024. 08. 01	00101	V	Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
			Összesen:	8 365,88	2 001,41	82,13	55,23	16,22	311,96	66,05	10,30	
2024. 08. 02. 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	
			Sajtos stangli	1 535,58	367,36	8,36	23,12	11,28	31,02	0,00	0,70	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Zöldborsóleves	1 176,32	281,42	12,01	10,13	1,09	34,80	0,00	3,00	
			Rakott cukkini	1 843,76	441,09	24,34	24,17	7,87	41,27	2,13	1,83	
		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	
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:	9 377,68	2 243,46	68,37	86,67	33,52	233,25	55,21	7,37			





2024. 08. 03. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
2024. 08. 04. vasárnap (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		
		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	Alföldi gulyásleves	1 546,86	370,06	17,74	21,29	3,46	26,99	1,84	2,06	
			Túrós derelye	2 612,23	624,93	24,83	2,86	0,04	121,57	0,00	2,25	
		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		
		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		
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
	Összesen:		9 636,49	2 305,36	75,12	73,07	22,33	331,29	66,82	10,69		
	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		





2024. 08. 04. vásárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	Vasi pecsenye	3 524,60	843,21	19,73	78,84	23,37	12,68	0,00	1,32	 	
		Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41		
		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		
		Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00	  	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	9 696,25	2 319,66	76,10	118,81	30,33	231,07	32,64	12,60		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

