



Tételes étlap 2024.08.05. - 2024.08.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 08. 05. 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			
	Kalács kakaós 500g	1 458,82	349,00	11,66	5,28	3,38	54,50	3,54	0,85			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Csirkebecsinált leves	2 484,43	594,36	39,20	42,02	12,62	14,91	0,10	4,68			
	Darásmetélt, barackíz	3 114,84	745,18	18,49	17,67	2,20	127,11	24,92	1,36			
	Barackíz	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00			
	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			
	Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97			
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
		Összesen:	10 799,95	2 583,72	101,23	74,60	21,97	363,66	120,10	10,52		





2024. 08. 06. kedd		Normál szoc.otthon (00101)										
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Ivóyoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49			
	Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96			
	T	Őszibarack	171,99	41,14	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,00		
		E	Lebbencsleves	997,34	238,60	6,47	9,99	1,04	31,85	0,31	1,95	
			Sült sertés oldalas	4 165,52	992,04	26,48	97,97	33,57	1,02	0,00	1,47	
	Lencsefőzelék	2 051,10	490,69	28,80	9,73	0,85	71,41	4,00	2,05			
	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		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Csészes 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:		13 087,33	3 126,43	104,02	140,91	47,99	349,11	68,58	12,02			
2024. 08. 07. szerda		Normál szoc.otthon (00101)										
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			
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72			





2024. 08. 07. szerda (00101) Normál szoc.otthon		T	E									
		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Meggyleves mir*	1 137,98	272,24	1,98	2,90	1,29	57,48	38,67	0,04		
		Cukkinis húspogácsa	1 541,68	368,82	22,69	23,29	4,53	16,65	0,00	2,99		
		Petrezselymes rizs	1 399,87	334,90	5,93	14,21	1,59	71,45	0,00	1,97		
		Káposztasaláta	338,67	81,02	2,00	0,25	0,03	17,28	9,99	1,52		
		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		
		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:	7 998,19	1 913,43	75,99	70,85	18,31	330,77	98,65	20,06		
2024. 08. 08. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon		R	E									
		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% zsírt	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 Keksz, édes	754,07	180,40	2,80	7,32	3,40	24,84	9,12	0,18		
		E Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60		
		Lecsó friss, tarhonyával	2 421,00	579,18	19,75	36,88	12,52	34,16	0,40	5,12		
		Fehérkenyér	548,52	131,22	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		




























2024. 08. 08. csütörtök		(00101) Normál szoc.otthon										
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:	9 818,10	2 348,81	73,43	95,69	36,77	276,28	55,36	15,22			
2024. 08. 09. péntek		(00101) Normál szoc.otthon										
R	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			
	Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	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	Palócgulyás leves	1 643,53	393,19	18,17	18,44	4,37	37,60	0,00	0,11			
	Szilvágombóc	2 379,15	569,18	14,02	10,53	1,08	99,94	0,00	0,53			
	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			
	Kenyér, 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:	8 762,79	2 096,36	66,07	54,52	16,55	325,37	69,28	5,75			





2024. 08. 10. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
2024. 08. 10. szombat (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	 	
		Sajtos pogácsa (22,5g)	729,82	174,60	3,98	4,82	3,24	20,28	2,28	0,72		
	T	Sárgadinnye	389,02	93,07	0,69	0,23	0,00	21,85	0,00	0,04		
	E	Csurgatott tésztaleves	672,41	160,86	5,51	6,89	0,95	19,06	0,05	3,33	      	
		Rakott kelkáposzta	2 088,28	499,59	31,39	24,96	7,54	39,33	1,82	1,99		
	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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	7 529,68	1 801,36	70,50	63,16	23,38	229,39	63,44	10,16		
2024. 08. 11. 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	   	
		Rántott csirkecombfilé	2 068,10	494,76	40,35	24,57	4,30	27,47	0,00	1,73	  	
		Vajas burgonya	1 434,58	343,20	7,55	7,60	3,38	60,05	0,05	3,00		





2024. 08. 11. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	Almabefőtt	361,09	86,38	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
	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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	9 498,83	2 272,43	96,34	81,89	19,98	282,62	60,58	15,36		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

