



Tételes étlap 2024.08.12. - 2024.08.18.

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. 12. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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 Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Zöldborsós raguleves	1 107,90	265,05	18,56	12,08	1,93	19,92	0,00	2,46		
	Mákos nudli	3 129,53	748,69	21,95	20,17	4,53	116,29	19,98	0,02		
	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		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
Összesen:		9 034,08	2 161,26	82,51	66,90	23,99	298,89	67,22	8,33		
2024. 08. 13. 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		
	Vajas jellegű kifli	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	2,80	0,94		
	T Nektarin	23 108,40	0,00	94,00	46,00	5,10	1 178,00	0,00	0,30		
	E Reszelttésztales	968,42	231,68	8,24	5,94	0,63	36,03	0,05	3,21		





2024. 08. 13. kedd (00101) Normál szoc.otthon		E	Sertés pörkölt	1 310,15	313,43	28,56	20,23	4,81	4,94	0,18	2,40					
			Cukkínifőzelék	1 001,08	239,49	6,94	11,05	2,35	27,71	0,66	1,01					
			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					
			Májkrem szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22					
			Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58					
			Paradicsom	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,01					
			Összesen:	32 155,65	2 164,40	186,11	108,46	22,65	478,85	64,08	11,86					
2024. 08. 14. szerda (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					
			Bundás kenyér	3 042,70	727,91	25,16	26,91	4,35	95,41	0,00	3,83					
		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 pite	2 056,56	492,00	7,06	14,76	6,88	77,06	37,52	0,50					
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
			Csirke mell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56					
			Csészes margarin 20%	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18					





2024. 08. 14	00101	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	9 392,20	2 246,92	78,89	64,64	19,08	313,02	83,00	10,82		
2024. 08. 15. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
			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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		E	Karfiol krémleves	1 093,04	261,49	7,21	15,52	2,61	22,93	0,65	1,75	     	
			Sertés vetrece	1 463,74	350,18	29,29	21,34	5,56	9,78	0,33	3,29	    	
			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		
			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:	8 600,07	2 057,43	74,45	72,97	16,97	296,99	62,53	11,77				





2024. 08. 16. péntek (00101) Normál szoc.otthon													
R	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				
	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	Tavaszi leves	462,50	110,65	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28		
			Rozmaringos sült csirkecomb	1 782,04	426,32	53,60	22,63	4,42	1,55	0,00	1,78		
			Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41		
	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01				
	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			
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
Összesen:		7 177,12	1 717,00	98,74	61,29	14,55	254,26	59,76	16,80				
R	2024. 08. 17. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
	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				
Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					







2024. 08. 17. szombat (00101) Normál szoc.otthon		T	E	V	Összesen:					
T	Tejszelet	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,00	
E	Zabgaluskás leves	458,00	88,67	4,60	2,13	0,27	17,72	0,00	1,65	
	Pulykahúsos rolád	948,91	227,01	23,52	9,41	2,16	11,79	0,00	1,86	
	Fejtettbab főzelék	1 880,52	449,88	19,73	14,39	2,87	59,77	0,66	2,98	
	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	
	Abált szalonna	1 746,36	417,79	5,40	43,80	16,60	0,00	0,00	2,10	
	Kenyer, 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:	9 909,81	2 349,86	88,11	84,43	29,86	310,11	69,36	13,60	
2024. 08. 18. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon		R	T	E						
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	396,77	74,02	4,75	2,47	0,11	13,49	0,00	2,08	
	Borsos tokány,sertés	1 230,62	294,41	25,92	19,08	4,52	4,17	0,80	2,72	
	Galuska	2 348,30	561,79	20,21	13,01	1,71	90,29	0,00	1,05	
	Kovászos uborka	47,66	11,40	0,97	0,09	0,00	1,64	0,00	2,98	





2024. 08. 18. vasárnap	(00101) Normál	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		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:	8 700,99	2 060,66	94,44	65,15	13,93	275,57	47,21	17,60		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

