





Tételes étlap 2024.08.19. - 2024.08.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 08. 19. 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 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07		
	Rántott csirkemell	1 609,16	384,97	35,01	15,55	2,09	25,80	0,00	2,04		
	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		
	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		
	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
	Összesen:	8 564,57	2 048,93	97,25	47,89	11,11	299,51	55,54	10,29		





2024. 08. 20. kedd (00101) Normál szoc.otthon												
R	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	 		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	T Napolyi szelet, kakaós	597,28	142,89	1,71	7,17	0,00	18,99	0,00	0,00			
	E Karfiollevés *mirelitből*	708,76	169,56	5,77	7,58	0,88	19,31	0,00	1,86	  		
	Csirkepaprikás	1 959,97	468,89	54,09	24,34	5,46	8,25	0,59	2,17	 		
	Szarvacska tészta	1 620,07	387,58	13,50	7,70	1,09	65,61	0,00	1,54	 		
	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	  		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
Összesen:		8 917,56	2 133,39	113,20	70,17	18,63	259,84	34,29	11,22			
2024. 08. 21. 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			
	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 Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
E Zselici leves	1 058,40	253,21	21,19	13,48	3,46	13,04	0,96	2,34	  			
























2024. 08. 21. szerda (00101) Normál szoc.otthon																
E	Szilvás lepény	3 180,80	760,96	21,36	16,77	3,83	129,29	25,02	0,64							
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00							
	Fokhagymás sajtkrém	844,70	202,08	10,19	16,60	9,43	1,53	1,23	0,83							
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39							
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01							
	Összesen:	9 209,47	2 203,22	81,98	57,64	20,48	332,48	90,05	7,60							
2024. 08. 22. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon																
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00							
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25							
	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	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01							
E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38							
	Töltött paprika par.mártás	3 128,34	748,40	33,63	31,62	5,54	79,74	24,40	2,96							
	Fehérkenyér	548,52	131,23	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							
	Olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95							
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00							
	Összesen:	10 394,97	2 486,82	92,67	108,52	34,73	323,43	70,36	20,66							





2024. 08. 23. 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	 		
	Zebra rúd	2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Zöldbableves *mirelitből	894,05	213,89	8,64	6,14	0,67	30,42	0,00	3,16	  	
		Húsos rakott burgonya	2 347,44	561,59	31,77	22,82	8,98	55,43	1,67	2,46	 	
		Ecetes cékla	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23		
	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	     	
		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:		11 322,33	2 708,70	83,51	114,31	41,64	333,00	90,40	13,36			
2024. 08. 24. 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			
	Vajkrém ízesített 27%	0,00	5,32	0,06	0,51	0,32	0,12	0,05	0,03			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		





2024. 08. 24. szombat (00101) Normál szoc.otthon		T	E	V	Összesen:				
Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46	
Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96	
Sárgaborsófőzelék	2 232,41	534,07	26,60	15,02	1,83	72,49	0,00	1,70	
Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
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	
Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
Összesen:	9 377,62	2 248,76	92,95	77,60	24,06	290,72	31,77	12,52	
2024. 08. 25. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon		R	T	E	Összesen:				
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	
Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
Gyümölcsleves(alma, meggy)	923,24	220,87	1,83	2,52	1,29	46,85	33,96	0,03	
Csülök Pékné módra	3 971,00	950,00	35,58	59,28	18,71	66,25	0,00	2,25	
Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	1,00	1,98	





2024. 08. 25. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Torrero szalámi	1 301,58	311,38	15,06	27,66	10,61	0,18	0,00	2,55	
		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	
		Összesen:	11 013,40	2 634,76	89,31	118,80	36,88	293,54	96,60	13,62	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

