



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 09. 02. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Vaníliás tej	1 088,04	260,30	10,24	4,54	2,48	44,48	29,27	0,40		
		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	Tárkonyos csirkeraguleves	1 156,80	276,75	20,10	11,88	2,06	21,93	0,33	1,95		
		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		
	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:		8 866,57	2 121,19	83,60	45,72	12,25	330,06	103,76	10,13		
2024. 09. 03. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Ivójoghurt 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	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		































2024. 09. 03. kedd		Normál szoc.otthon (00101)									
E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84		
	Vagdalt	1 425,87	341,12	20,59	21,00	4,11	17,04	0,00	1,73		
	Finomfőzelék	1 756,17	420,14	16,81	15,90	2,38	51,48	4,83	1,85		
	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		
	Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
V	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:	10 018,09	2 396,68	85,90	70,88	20,28	339,95	69,10	12,98		
2024. 09. 04. 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		
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		
	Diós kalács	3 910,41	935,50	28,94	30,22	8,83	135,71	29,53	0,19		
V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2024. 09. 04.															
szerda															
(00101)															
Normál szoc.otthon															
V	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	 					
	Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01						
	Összesen:	9 160,05	2 191,39	90,60	78,92	24,09	342,54	79,52	13,84						
2024. 09. 05.	csütörtök	(00101)	Normál szoc.otthon	R	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	Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
				E	Tavaszi leves friss	678,94	162,43	5,67	5,91	0,73	21,75	0,08	3,40	     	
					Paprikás burgonya kolbásszal	2 218,90	530,84	19,48	19,84	5,20	67,04	0,50	3,83	   	
					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	    	
					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	 	
				Összesen:	7 776,34	1 860,37	62,83	58,59	19,04	264,78	46,08	16,29			





2024. 09. 06. péntek (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				
	Sajtos pogácsa 80g.	2 728,70	652,80	13,60	16,52	12,34	79,52	13,20	0,92				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		E	Csurgatott tojásleves	763,02	182,54	6,59	12,64	2,01	10,38	0,00	1,31		
	Rakott karfiol bulgur		2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	1,98	1,61			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Sajt kocka 1db / 17,5g	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40			
		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:		8 612,92	2 060,50	78,37	74,24	34,41	235,76	60,18	7,84				
R	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				
	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04				
	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			







2024. 09. 07. szombat (00101) Normál szoc.otthon														
E	Magyaros burgonyaleves	997,77	238,70	6,00	9,75	1,06	32,05	0,17	1,72					
	Rizseshús (csirkés)	2 063,21	493,59	29,22	17,97	2,74	77,02	0,00	1,84					
	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				
		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:		8 501,39	2 033,82	75,07	63,17	15,83	310,15	59,47	9,68				
2024. 09. 08. 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					
	Cigánypecsenye	4 500,89	1 076,77	22,58	108,21	40,87	1,55	0,00	5,27					
	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					
	Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,30	1,86					





2024.	09. 08	(00101	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
Összesen:					12 149,76	2 906,62	81,40	175,01	59,60	234,71	47,23	19,65		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

