



Tételes étlap 2023.09.11. - 2023.09.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 09. 11. hétfő (00165) Sószegény szoc. otthon	<b>R</b> 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			
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83			
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	<b>E</b> Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
	Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57			
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68			
	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	<b>V</b> 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	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
	Összesen:		7 991,06	1 911,73	80,37	47,81	19,92	275,01	70,66	11,25		





2023. 09. 12. kedd (00165) Sószegény szoc. otthon												
2023. 09. 13. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Szilva	251,65	60,20	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Rizszeshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99		
		Almabefőtt	361,10	86,39	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		
		Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
Összesen:		9 251,43	2 213,25	69,57	45,47	12,06	305,14	69,32	12,46			
2023. 09. 13. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
		Majorannás (puly)aprópecsenyeF*	1 037,71	248,26	25,55	13,70	2,67	5,37	0,00	2,46		





2023. 09. 13. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon												
E	Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
Összesen:		8 036,15	1 922,52	91,50	36,05	10,41	300,08	58,10	13,87			
2023. 09. 14. csütörtök (00165) Sószegény szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Kétfíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Őszibarack	171,99	41,15	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,01		
	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06		
		Almabefőtt	361,10	86,39	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		
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		





2023. 09. 14		(00165)										
V	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:	9 271,18	2 218,00	107,22	44,45	15,62	324,30	67,71	16,05			
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			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00			
	Almamartas (friss gy.)	1 122,10	268,44	1,70	4,03	1,95	55,38	39,76	0,77			
	Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49			
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			
	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:	8 070,41	1 930,71	75,21	43,94	12,86	301,05	88,06	12,89			





2023. 09. 16. szombat (00165) Sószegény 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		
	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		
	T	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68	
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
Harcspástétom, zöldfűszeres		1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50		
Zsemle, vizes		1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
Összesen:		8 657,15	2 071,08	74,46	51,88	10,14	319,60	63,09	14,19		
2023. 09. 17. vasárnap (00165) Sószegény szoc. otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Kétféres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11		





<b>2023. 09. 17. vasárnap</b> (00165) Sószegény szoc. otthon	<b>E</b>	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
		Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47		
		Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	11,68	0,00		
	<b>V</b>	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		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		<b>Összesen:</b>	<b>8 611,46</b>	<b>2 060,15</b>	<b>99,11</b>	<b>39,34</b>	<b>10,31</b>	<b>306,12</b>	<b>64,48</b>	<b>16,96</b>		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

