



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

	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. 18. 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			
		Vajkrém	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Babgulyás	1 899,34	454,39	29,25	15,76	3,54	48,34	0,16	3,76			
		Túrós tészta	2 938,74	703,05	31,51	27,38	13,27	81,49	6,63	3,31			
		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			
		Sajtos tavaszi rolád	680,40	162,78	10,80	13,20	5,59	0,12	0,00	1,80			
		Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49			
	Összesen:			9 645,39	2 307,51	103,88	66,54	27,49	315,47	73,13	12,81		
	2023. 09. 19. 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 (8 db)			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		Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			





2023. 09. 19. kedd		(00101) Normál szoc.otthon											
E	Magyaros burgonyaleves	940,22	224,93	4,63	9,59	1,03	29,33	0,00	3,25				
	Paprikás szelet	3 211,16	768,22	19,38	70,52	22,26	13,11	0,00	1,23				
	Zöldbabfőzelék	1 382,15	330,66	8,37	18,88	2,05	31,11	0,00	2,06				
	Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,86	0,16	31,69	0,46	0,79				
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Pástétom	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			
		Paradicsom darabos	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,02			
	Összesen:		9 943,47	2 378,81	69,53	116,05	31,15	258,27	34,16	11,20			
2023. 09. 20. 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	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	Becsináltleves	1 088,48	260,40	27,00	3,12	0,78	30,65	0,00	1,07			
		Aranygaluska	3 551,22	849,57	22,11	38,52	10,68	103,32	25,19	0,15			
Vaniliasodó		977,93	233,96	6,80	3,09	1,69	44,52	33,92	0,81				





2023. 09. 20. szerda												
(00101) Normál szoc.otthon												
V	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			
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	Összesen:	10 295,96	2 463,14	90,75	68,10	21,21	366,83	122,25	7,02			
2023. 09. 21. 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	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		E	Csurgatott tojásleves	763,02	182,54	6,59	12,64	2,01	10,38	0,00	1,31	
			Húsos rakott burgonya	2 420,04	578,96	32,20	23,05	9,13	58,75	1,65	2,50	
			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	
			Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
			Összesen:	9 809,14	2 346,68	92,58	86,73	29,01	279,27	56,63	12,83	





2023. 09. 22. 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	Fokhagyma krémleves	580,25	138,82	3,58	6,69	1,67	15,93	0,72	2,78						
	Rántott csirkemell	1 609,16	384,97	35,01	15,55	2,09	25,80	0,00	2,04						
	Zöldséges rizs	1 691,27	404,61	8,56	9,91	1,15	69,73	0,00	3,04						
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						
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72						
	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,00						
	Összesen:	10 748,40	2 571,40	90,79	119,09	37,45	348,65	81,87	20,08						
2023. 09. 23. 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						
	Szilvadzsem	284,27	68,00	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,01						
	Csészés margarin	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						
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01						







2023. 09. 23. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
E	Tarhonyaleves	939,08	224,66	4,99	11,14	2,60	25,48	0,00	2,60			
	Fasírt (magyaros)	1 458,27	348,87	22,83	17,13	3,74	25,43	0,00	1,97			
	Parajmártás	988,21	236,41	10,23	10,92	1,76	24,03	0,00	2,26			
	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		
		Fokhagymás felvágott	993,17	237,60	6,30	23,34	8,82	0,60	0,30	0,76		
		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:		8 828,45	2 112,05	78,09	73,92	20,77	277,82	43,39	12,70			
2023. 09. 24. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon												
R	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			
	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	Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46			
	Rozmaringos sült csirkecomb	1 782,04	426,32	53,60	22,63	4,42	1,55	0,00	1,78			
	Petrezselymes burgonya	1 697,65	406,14	8,93	9,39	1,07	69,69	0,00	1,42			
	Őszibarack befőtt	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,00			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2023. 09. 24.	(00101) Normál	V	Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50	  	
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
			Összesen:	9 883,77	2 364,51	113,23	81,84	17,92	287,33	75,64	12,85		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

