



Tételes étlap 2023.09.25. - 2023.10.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 09. 25. hétfő	(00165) Sószegegy szoc. otthon	E Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		
		Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
		Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	707,61	169,28	4,37	0,99	0,12	35,08	7,99	2,53		
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		Összesen:	3 451,96	825,82	43,30	30,38	5,86	92,54	8,82	7,48		
	(00193) Glutenmentes	E Csontleves tésztabetéttel L.É.	2 346,41	561,34	2,87	1,97	0,00	15,68	0,00	2,95		
		Sertés tokány L.É.	1 317,81	315,27	26,06	20,87	5,65	5,34	0,50	3,23		
		Tarhonya koret L.É.	11 975,32	2 864,91	3,26	10,89	1,06	62,03	0,00	2,66		
		Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
		Összesen:	15 697,08	3 755,29	32,79	33,83	6,71	85,65	0,50	11,24		
2023. 09. 26. kedd	(00165) Sószegegy szoc. otthon	E Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08		
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
		Almamartas (friss gy.)	1 122,10	268,44	1,70	4,03	1,95	55,38	39,76	0,77		
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
		Összesen:	3 368,51	805,86	53,59	22,86	5,86	94,52	39,76	7,92		





2023. 09. 26. kedd	(00193) Glutenmentes	E	Zöldségleves *mir.* LÉ.	2 481,88	593,75	2,07	5,25	0,53	16,87	0,00	2,95				
			Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	0,00	3,08			
			Almamártás (friss) LÉ.	825,80	197,56	0,82	0,76	0,01	46,02	19,98	0,02				
			Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,00	1,49			
			Összesen:	5 071,96	1 213,39	44,26	20,31	3,47	93,79	19,98	7,54				
2023. 09. 27. szerda	(00165) Sószegegy szoc. otthon	E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02				
			Svájci sertésborda	1 479,71	354,00	28,04	22,85	7,45	8,64	0,10	0,10	3,20			
			Parolt rizskoret 100. g.	2 136,31	511,08	8,80	14,72	1,70	85,25	0,00	0,00	1,20			
			Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01				
			Összesen:	4 578,37	1 095,31	41,69	43,23	9,77	133,21	14,10	7,43				
(00193) Glutenmentes	E	Olasz zöldségleves LÉ.	2 545,52	608,98	2,00	7,08	0,74	16,63	0,00	0,00	3,02				
		Svájci sertésborda L.É.	1 384,93	331,32	25,43	21,27	6,52	9,19	0,08	0,08	3,43				
		Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	0,00	1,16				
		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01					
		Összesen:	6 256,16	1 496,69	35,13	45,97	9,29	116,77	14,08	7,62					





2023. 09. 28. csütörtök		(00165) Sószegény szoc. otthon											
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07				
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19				
	Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39				
	Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50				
	Összesen:	3 265,89	781,31	39,85	17,18	2,00	112,42	27,27	7,15				
E	Rizsleves LÉ.	533,45	127,62	2,47	5,84	0,64	16,01	0,00	2,97				
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19				
	Vegyes gyümölcs mártás*L.É.	979,01	234,21	2,48	1,21	0,03	50,53	17,98	0,03				
	Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49				
	Összesen:	3 010,13	720,12	38,39	17,84	2,07	97,42	17,98	6,68				
E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38				
	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12				
	Finomfőzelék *mirelit sr.,zb.	1 130,20	270,38	10,22	8,70	1,21	37,05	5,00	2,35				
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77				
	Összesen:	4 116,37	984,78	47,27	32,99	7,02	121,56	5,95	9,62				





2023. 09. 29. péntek											
(00193) Glutenmentes											
E	Burgonyaleves zöldséges L.É.	2 839,64	679,34	2,92	6,09	0,65	35,25	0,00	2,96		
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
	Finomfőzelék LÉ	1 118,77	267,65	8,24	10,27	1,15	34,83	5,00	2,31		
	Összesen:	4 757,25	1 138,10	36,36	26,08	5,26	70,56	5,00	8,27		
2023. 09. 30. szombat											
(00165) Sószegény szoc. otthon											
E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75		
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
	Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	581,57	139,13	6,75	0,70	0,00	25,99	3,00	2,46		
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	2 998,20	717,27	40,23	17,71	3,82	97,26	3,83	10,29		
(00193) Glutenmentes											
E	Daragaluska leves LÉ.	591,40	141,48	4,72	7,70	0,82	13,26	0,00	3,00		
	Grill csirkecomb	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40		
	Zöldbabfőzelék *mir.* LÉ.	540,51	129,31	4,84	0,57	0,00	25,75	3,00	2,47		
	Összesen:	2 336,19	558,89	47,40	22,34	3,71	41,21	3,00	7,87		





2023. 10. 01. vasárnap	(00165) Sószegény szoc. otthon	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
			Sajtos csirkemell	1 511,37	361,57	36,96	16,69	5,25	8,65	0,64	1,71		
			Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00		
			Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
			Összesen:	4 333,67	1 036,76	54,65	31,14	6,95	124,32	0,64	8,13		
	(00193) Glutenmentes	E	Kertészleves *mir.* LÉ.	2 811,64	672,64	5,49	8,69	0,75	25,57	0,00	3,75		
			Joghurtos csirkemell	1 201,13	287,35	32,91	3,02	1,29	7,68	2,38	2,30		
			Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00		
			Összesen:	5 812,19	1 390,47	48,77	18,11	2,77	114,07	2,38	9,05		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

