
































Tételes étlap 2023.09.25. - 2023.10.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 09. 25. 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			
	Grissini	2 102,96	503,10	11,98	14,00	7,56	63,76	6,42	3,70			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Gulyásleves	1 121,66	268,34	19,28	6,71	2,02	31,95	0,00	2,33			
	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			
	Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19			
	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:		8 648,11	2 068,91	73,36	51,79	16,77	307,75	75,70	13,06		
	2023. 09. 26. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
Körözött túró házi		812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34			
Korpás kenyér		1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
T Körte		221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			





2023. 09. 26. kedd											
Normal szoc.otthon (00101)											
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 	
	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		
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	 	
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00	  	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
Összesen:		8 022,06	1 919,15	80,45	44,96	15,80	292,58	51,98	15,62		
2023. 09. 27. szerda											
Normal szoc.otthon (00101)											
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	 	
	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	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42	     	
	Erdélyi rakott káposzta	2 769,29	662,51	31,38	40,48	15,88	37,54	2,77	6,12	  	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14	  	
	Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49		





2023. 09. 27	(00101)	V	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
			Összesen:	7 597,47	1 817,58	72,51	70,92	26,83	210,91	51,29	13,63	
2023. 09. 28. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Ivójoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	
			Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		E	Firenzei bableves	1 260,20	301,48	14,01	8,26	0,96	42,29	0,00	1,95	
			Frankfurti pulyka tokány	1 339,66	320,49	28,41	20,06	4,54	6,42	0,13	1,78	
			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	
			Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17	
			Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
	Összesen:	9 183,24	2 196,95	91,21	62,11	17,54	311,59	49,10	9,55			
2023. 09. 29. péntek	(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	
			Minitutella	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	





2023. 09. 29. péntek (00101) Normál szoc.otthon												
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Zöldborsóleves	1 176,32	281,42	12,01	10,13	1,09	34,80	0,00	3,00			
	Rántott csirkemáj	2 358,95	564,34	45,89	18,71	4,27	52,43	0,00	2,13			
	Burgonyapüré	1 356,19	324,45	8,74	5,54	2,48	58,72	0,03	1,58			
	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			
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Csészés margarin	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			
	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01			
	Összesen:	10 727,36	2 566,35	101,27	54,70	15,92	339,61	61,10	12,03			
2023. 09. 30. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40			
	Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64			
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Zabgaluskás leves	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53			
	Natúr szelet	1 359,66	325,28	27,19	19,15	4,52	10,65	0,00	1,66			
	Paradicsom mártás	1 890,86	452,36	8,66	15,13	1,59	69,84	29,97	2,81			





2023. 09. 30. szombat (00101) Normál szoc.otthon		E	V									
		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		
		Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	10 572,19	2 529,23	95,67	55,38	16,24	391,01	121,15	12,06		
2023. 10. 01. 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	740,39	177,12	7,88	15,93	2,83	0,35	0,00	3,04		
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		T Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		E Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46		
		Cigánypecsenye	4 500,89	1 076,77	22,58	108,21	40,87	1,55	0,00	5,27		
		Hagymás burgonya	1 370,41	327,85	6,54	9,81	1,12	51,99	0,00	1,02		
		Vágott vegyes savanyú konzerv.	59,00	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
		V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50		
		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		
		Összesen:	10 903,09	2 608,38	76,99	154,51	47,61	220,91	31,64	16,69		





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

