



Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 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		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Kuglóf	1 513,16	362,00	9,98	4,72	3,04	62,36	16,36	0,77		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Gyümölcsleves	891,03	213,16	1,27	2,41	1,24	45,46	34,62	0,46		
	Tavaszi rizseshús	2 712,45	648,91	28,96	27,31	5,10	70,97	0,00	3,48	 	
	Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	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	 	
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
Összesen:		7 913,57	1 893,19	66,49	40,93	12,08	302,49	97,92	10,45		
2023. 10. 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		
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31	 	
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	 	
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
















2023. 10. 03. kedd	(00101) Normál szoc.otthon	E	Zöldségleves	600,58	143,68	2,89	8,32	1,01	13,98	0,00	3,41		
			Csirkepaprikás	1 959,94	468,88	53,87	24,21	5,46	8,24	0,50	2,10		
			Galuska	2 348,30	561,79	20,21	13,01	1,71	90,29	0,00	1,05		
		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	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		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Összesen:	9 754,36	2 333,56	118,35	75,80	19,19	290,12	46,08	13,66		
2023. 10. 04. szerda	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	5,80	1,18		
			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	Lebbencsleves	997,25	238,58	5,71	9,54	1,04	31,81	0,00	1,71		
			Sült sertés oldalas	4 165,52	992,04	26,48	97,97	33,57	1,02	0,00	1,47		
			Lencsefőzelék	2 051,43	490,77	28,81	9,73	0,85	71,42	4,00	2,05		
			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				





2023. 10. 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					
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01					
	Összesen:	13 067,01	3 121,58	100,48	168,08	63,61	296,38	55,62	12,62					
<hr/>														
2023. 10. 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				
		Vaniliás tej	1 101,94	263,62	10,20	4,56	2,49	45,17	29,27	0,76				
		Vajkrém	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18				
		Graham kifli 50 g	1 221,98	292,34	8,20	1,80	0,00	60,00	1,10	3,70				
	T	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01				
	E	Erdei gyümölcsleves	868,99	207,89	2,82	2,09	1,29	43,78	30,07	0,38				
		Csopaki aprópecsenyeF*	1 035,87	247,82	21,44	15,49	2,60	5,31	0,00	0,73				
		Pirított burgonya	1 528,07	365,57	7,51	9,88	1,13	60,06	0,00	2,00				
	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:	9 028,78	2 159,99	69,76	59,01	18,81	331,78	106,24	11,44				





2023. 10. 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			
	Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	0,00	1,11			
	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			
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Csirkegulyás	1 974,43	472,35	30,78	25,58	7,12	29,31	0,00	2,16			
	Tejberizs	2 892,36	691,95	24,60	11,70	6,03	121,46	25,00	1,18			
V	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			
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:	9 183,27	2 086,86	89,52	61,38	23,46	315,97	73,70	8,42			
2023. 10. 07. szombat (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			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Sárgabarackdzsem	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01			
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			







2023. 10. 07. szombat (00101) Normál szoc.otthon													
E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84				
	Sertés sült	2 874,94	687,79	16,90	68,10	22,01	0,99	0,00	1,53				
	Paradicsomos káposzta főzelék	1 072,28	256,53	6,48	7,82	0,84	39,24	11,99	2,18				
	Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,87	0,16	31,70	0,47	0,79				
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				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
	Összesen:	10 940,62	2 617,38	73,86	124,04	40,20	284,10	74,05	13,60				
2023. 10. 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				
	Borsos tokány,sertés	1 231,78	294,68	25,92	19,11	4,52	4,37	0,00	2,79				
	Tarhonya köret	2 039,44	487,91	16,57	10,73	1,48	80,68	0,00	2,16				
	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				
	Torrero szalámi	1 301,58	311,38	15,06	27,66	10,61	0,18	0,00	2,55				





2023. 10.08	(00101 ,	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
Összesen:				9 461,17	2 263,42	98,59	88,72	22,03	263,74	46,93	18,61		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

