




























Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 10. 09. hétfő (00101) Normál 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			
	Madárka, mákos	1 790,72	428,40	12,32	5,84	3,26	72,54	12,42	1,16			
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	<b>E</b> Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24			
	Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96			
	Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82			
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00			
	<b>V</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52			
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
	Összesen:		9 805,95	2 345,92	76,17	89,74	30,34	295,81	59,96	14,36		





2023. 10. 10. kedd											
2023. 10. 11. szerda											
Normál szoc.otthon (00101)	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40	 
		Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
		Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83	  
	T	Sült sütőtök	662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04	
	E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60	   
		Székelykáposzta	1 850,43	442,69	30,39	23,16	6,78	27,50	0,99	4,35	 
		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	
		Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	   
	Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
	Összesen:	9 624,36	2 302,48	88,44	68,06	22,67	320,40	71,84	11,72		
Normál szoc.otthon (00101)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Csurgatott tojásleves	763,02	182,54	6,59	12,64	2,01	10,38	0,00	1,31	  
		Rakott zöldbab (bulgurral)	1 976,87	472,93	27,25	20,17	7,29	46,38	1,98	3,56	  





2023. 10. 11. szerda (00101) Normál szoc.otthon		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		
			Paradicsom darabos	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,02		
			Összesen:	6 767,10	1 618,91	65,97	46,44	14,04	232,83	67,63	9,14		
2023. 10. 12. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		E	Karfiollevés *mirelitből*	708,76	169,56	5,77	7,58	0,88	19,31	0,00	1,86		
			Párizsi csirkemell	1 290,97	308,84	33,53	13,91	2,00	12,02	0,00	2,25		
			Petrezselymes burgonya	1 697,65	406,14	8,93	9,39	1,07	69,69	0,00	1,42		
			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		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	8 845,20	2 116,07	90,76	66,11	21,73	283,54	59,90	12,18		





2023. 10. 13. péntek (00101) Normál szoc.otthon													
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				
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Zselici leves	1 059,44	253,46	20,45	13,06	3,46	12,99	0,66	2,11			
		Mákos nudli	3 129,53	748,69	21,95	20,17	4,53	116,29	19,98	0,02			
	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			
		Kenyer, 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:		7 439,17	1 779,70	77,40	57,70	16,49	297,30	66,35	13,46				
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				
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				







2023. 10. 14. szombat (00101) Normál szoc.otthon		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
2023. 10. 14. szombat (00101) Normál szoc.otthon		E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38			
			Csirke aprópecsenye	1 076,04	257,42	25,64	15,60	2,63	3,29	0,00	1,64			
			Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58			
			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			
			Abált szalonna	1 746,36	417,79	5,40	43,80	16,60	0,00	0,00	2,10			
			Kenyér, 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:	10 153,72	2 429,12	80,06	91,40	26,32	316,22	62,01	13,86		
		2023. 10. 15. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon		R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
2023. 10. 15. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon			Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27			
			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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96			
			Lecsós sertésszelet	3 063,92	733,00	18,81	68,37	22,02	9,70	0,00	1,63			
			Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16			
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2023. 10. 15.	(00101) Normál	V	Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	10 128,83	2 423,15	74,07	119,17	31,74	259,52	46,41	13,52		

.....  
 élelmezésvezető

.....  
 intézményvezető

.....  
 érdekképviselői fórum

