



Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 10. 07. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20		
	Csészés margarin 20%	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 Reszelttészta leves	968,42	231,68	8,24	5,94	0,63	36,03	0,05	3,21		
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25		
	Finomfőzelék	1 756,17	420,14	16,81	15,90	2,38	51,48	4,83	1,85		
	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		
	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		Összesen:	10 196,45	2 439,34	89,12	103,72	37,69	283,13	52,83	13,95	











2024. 10. 08. kedd (00101) Normál szoc.otthon											
2024. 10. 09. szerda (00101) Normál szoc.otthon	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	
		Vajas jellegű kifli	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	2,80	0,94	
	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	E	Májgaluska leves	1 016,57	243,20	10,41	10,60	1,57	25,71	0,29	3,92	
		Bolognai spagetti	2 877,72	688,45	39,51	24,80	7,51	75,23	2,44	2,72	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Májkrém szárnyas 65 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	
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
	Összesen:	9 146,64	2 188,19	92,31	59,91	18,65	310,46	65,45	10,79		
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		
	Bundás kenyér	3 042,70	727,91	25,16	26,91	4,35	95,41	0,00	3,83		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29		
	Almás pite	2 056,56	492,00	7,06	14,76	6,88	77,06	37,52	0,50		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2024. 10. 09.	(00101) Normál szoc.otthon	V	Főtt, füstölt tarja	456,45	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:	8 874,06	2 122,97	77,84	64,97	20,89	298,43	83,00	12,81	
2024. 10. 10. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 
			Csészés margarin 20%	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	Szőlő	337,03	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,00	
		E	Firenzei bableves	1 260,20	301,48	14,01	8,26	0,96	42,29	0,00	1,95	  
			Hentes tokány	1 156,31	276,63	26,33	16,80	4,94	4,49	0,64	3,41	  
			Párolt rizs	1 517,92	363,14	5,73	17,62	1,98	71,01	0,00	1,15	
		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:	8 358,06	1 999,53	77,59	61,37	14,70	304,96	62,19	12,03	





2024. 10. 11. péntek (00101) Normál szoc.otthon												
2024. 10. 11. 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	Tavaszi leves	462,50	110,65	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28	
	E	Vasi pecsenye	3 524,60	843,21	19,73	78,84	23,37	12,68	0,00	1,32		
		Vajas burgonya	1 434,58	343,20	7,55	7,60	3,38	60,05	0,05	3,00		
		Csemege uborka konzerv	57,54	13,76	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	
	V	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Csészés margarin 20%	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:	8 729,42	2 088,37	65,92	116,23	35,86	256,23	45,81	20,33		
	2024. 10. 12. 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		
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		







2024. 10. 12. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
T	turo rudi 18%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60	    		
	Rakott kelkáposzta	2 088,28	499,59	31,39	24,96	7,54	39,33	1,82	1,99			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Főtt császárszalonna	895,35	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	 		
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	Összesen:	7 812,26	1 868,96	73,54	65,27	21,75	246,71	62,76	10,58			
2024. 10. 13. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	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	396,77	74,02	4,75	2,47	0,11	13,49	0,00	2,08	   		
	Töltött csirkecomb	2 351,87	562,64	60,13	29,83	5,89	12,75	0,00	2,01	     		
	Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41			
	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			
	Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92			





2024.	10.13	(00101	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
				Összesen:	9 106,69	2 157,70	114,53	71,68	14,60	264,11	60,41	14,27		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

