



Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 16. 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		
	Vajkrém	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	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 Gombaleves	765,02	183,02	9,22	6,65	0,76	21,13	0,00	1,49		
	Sertés tokány	1 318,57	315,45	26,32	20,89	5,65	5,09	0,50	3,23		
	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		
	Sajtos tavaszi rolád	680,40	162,78	10,80	13,20	5,59	0,12	0,00	1,80		
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
	Összesen:	6 962,65	1 665,71	89,48	59,22	18,47	256,96	46,41	18,23		
	2023. 10. 17. kedd (00101) Normál szoc.otthon	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		
Korpás kenyér		1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
T Müzli szelet		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2023. 10. 17. kedd	(00101) Normál szoc.otthon	E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84		
			Fokhagymás csirkemáj F*	976,00	233,49	30,12	10,20	2,70	5,02	0,00	1,73		
			Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15		
			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		
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	7 701,74	1 842,52	92,32	45,98	11,20	260,00	34,17	10,36		
		2023. 10. 18. szerda	(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		
	Miniméz 25g.			273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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		
T	Citromos tea			259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Paradicsomleves			1 138,55	272,38	6,50	9,02	0,99	40,94	12,49	1,65		
	Rizseshús (csirkés)			2 469,69	590,84	30,58	17,97	2,78	75,85	0,00	1,85		
	Vágott vegyes savanyú konzerv.	59,00	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89				




















2023. 10. 18. szerda		(00101) Normál szoc.otthon												
V	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					
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39					
	Összesen:	8 345,57	1 996,54	73,02	50,56	11,83	308,53	75,63	9,38					
2023. 10. 19. csütörtök		(00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00					
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25					
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72					
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38					
T	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01					
E	Brokkoli krémleves	641,32	153,43	7,29	7,69	1,65	13,57	0,70	2,05					
	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Pincepörkölt	2 381,62	569,77	32,66	44,96	16,76	7,45	0,00	1,78					
	Sós burgonya	1 019,06	243,80	6,51	0,52	0,06	52,00	0,00	2,88					
	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					
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56					
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
	Összesen:	9 073,64	2 170,73	98,51	105,66	36,73	254,65	47,60	22,61					




























2023. 10. 20. péntek (00101) Normál szoc.otthon													
2023. 10. 20. szombat (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28	 		
		Zebra rúd	2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		E	Palócleves	1 253,90	299,98	17,34	14,40	3,65	24,48	0,79	2,14	  	
			Rizsfelfújít	2 958,34	707,73	22,21	11,54	4,94	127,74	26,00	0,57	    	
		Gyümölcsöntet	519,88	124,37	1,06	0,05	0,04	29,62	23,35	0,32			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Tepertőkrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04	     		
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
		Összesen:	12 787,56	3 059,23	84,25	111,85	40,73	424,81	132,52	8,92			
	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				
Csészés margarin		213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12				





2023. 10. 21. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
R	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04	 		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
E	Tarhonyaleves	939,08	224,66	4,99	11,14	2,60	25,48	0,00	2,60	  		
	Fokhagymás párolt karaj	1 237,63	296,08	24,56	18,30	4,23	7,94	0,00	1,21			
	Parajmártás	988,21	236,41	10,23	10,92	1,76	24,03	0,00	2,26	  		
	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			
	Fokhagymás felvágott	993,17	237,60	6,30	23,34	8,82	0,60	0,30	0,76			
	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:		8 483,74	2 029,59	79,99	75,25	21,26	252,35	31,12	11,97			
2023. 10. 22. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30			
	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	Csontleves (marha)	268,49	55,57	3,57	1,04	0,19	9,90	0,00	1,20			
	Rakott burgonya	3 354,17	802,43	26,72	48,01	18,28	56,56	2,88	4,97	     		





2023. 10. 22. vásárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	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		
		Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50		
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		Összesen:	9 031,29	2 151,92	74,83	91,69	30,22	245,71	64,52	16,76		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

