



Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

| 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. 14. 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 | | | |
| | 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 Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | | |
| | E Csirkegulyás | 1 974,45 | 472,36 | 30,97 | 25,69 | 7,12 | 29,32 | 0,08 | 2,21 | | | |
| | Almás-fahéjas gombóc | 2 206,24 | 527,81 | 13,25 | 2,24 | 0,53 | 111,54 | 18,25 | 1,90 | | | |
| | 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 | | | |
| | Pástétom 48 g. (kacsa, csirkemáj) | 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 | | | |
| | Uborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | Összesen: | | 8 671,19 | 2 074,44 | 75,09 | 44,42 | 13,71 | 331,26 | 93,38 | 7,22 | | |





| 2024. 10. 15. 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 1 db / 25 g. | 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 | Banán | 438,77 | 104,97 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 0,00 | 0,06 | | | | | |
| | E | Rizsleves | 510,96 | 122,24 | 2,84 | 5,48 | 0,70 | 19,49 | 0,00 | 3,69 | | | | | |
| | | Fasírt (magyaros) | 1 458,27 | 348,87 | 22,83 | 17,13 | 3,74 | 25,43 | 0,00 | 1,97 | | | | | |
| | | Zöldbabfőzelék | 1 382,15 | 330,66 | 8,37 | 18,88 | 2,05 | 31,11 | 0,00 | 2,06 | | | | | |
| | | 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 | | | | | |
| | | Sajtos tavaszi rolád | 680,40 | 162,78 | 10,80 | 13,20 | 5,59 | 0,12 | 0,00 | 1,80 | | | | | |
| Kenyer, félbarna | | 1 081,08 | 258,63 | 9,80 | 1,00 | 0,30 | 52,30 | 0,00 | 2,00 | | | | | | |
| Összesen: | | 8 490,43 | 2 031,21 | 79,29 | 65,84 | 17,85 | 279,61 | 34,17 | 14,22 | | | | | | |
| 2024. 10. 16. 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 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 | | | | | | |
| T | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | | | | | |





| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------------|--------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|--|--|--|
| 2024. 10. 16. szerda (00101) Normál szoc.otthon | E | Zöldborsóleves | 1 176,32 | 281,42 | 12,01 | 10,13 | 1,09 | 34,80 | 0,00 | 3,00 | | | | | | |
| | | Csirkemell párizsiasan | 1 566,51 | 374,76 | 30,77 | 22,26 | 2,94 | 12,39 | 0,00 | 1,07 | | | | | | |
| | | Burgonyapüré | 1 356,19 | 324,45 | 8,74 | 5,54 | 2,48 | 58,72 | 0,03 | 1,58 | | | | | | |
| | | Körte befőtt | 404,23 | 96,71 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 14,10 | 0,02 | | | | | | |
| | V | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | | | | | |
| | | Sonka szalámi | 254,56 | 60,90 | 7,84 | 1,96 | 0,77 | 3,01 | 0,35 | 1,96 | | | | | | |
| | | 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: | 8 870,36 | 2 122,10 | 88,94 | 50,64 | 11,03 | 320,69 | 77,32 | 11,41 | | | | | | |
| | 2024. 10. 17. 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 | | | | | | |
| Mustár | | | 141,46 | 33,84 | 1,14 | 1,28 | 0,00 | 4,40 | 0,00 | 0,38 | | | | | | |
| Tönköly kenyér | | | 133,34 | 31,90 | 11,65 | 2,69 | 0,85 | 56,25 | 0,41 | 7,72 | | | | | | |
| T | | Napolyi szelet, kakaós | 597,28 | 142,89 | 1,71 | 7,17 | 0,00 | 18,99 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| E | | Burgonyaleves zöldséges | 1 175,91 | 281,32 | 6,53 | 10,67 | 1,30 | 38,98 | 0,00 | 3,38 | | | | | | |
| | | Erdélyi rakott káposzta | 2 533,07 | 606,00 | 28,96 | 39,71 | 15,70 | 38,51 | 2,97 | 4,41 | | | | | | |
| V | | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | | | | | |
| | | Fokhagymás sajtkrém | 844,70 | 202,08 | 10,19 | 16,60 | 9,43 | 1,53 | 1,23 | 0,83 | | | | | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|-----------|------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2024. 10. 18. péntek | (00101) Normál szoc.otthon | V | Kenyér, félbarna | 1 081,08 | 258,63 | 9,80 | 1,00 | 0,30 | 52,30 | 0,00 | 2,00 | | |
| | | | Összesen: | 9 291,12 | 2 222,75 | 86,62 | 125,58 | 44,57 | 257,27 | 49,86 | 20,97 | | |
| | | R | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| | | | Tejescávé | 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 | Legényfogó leves | 1 227,75 | 293,72 | 22,51 | 14,01 | 3,55 | 20,65 | 0,96 | 2,44 | | |
| | | | Krumplis tészta | 2 436,22 | 582,83 | 15,88 | 18,63 | 2,31 | 86,75 | 0,00 | 2,50 | | |
| | | | 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 | | |
| Tepertőkrém | 2 752,72 | | 658,55 | 10,58 | 67,31 | 24,69 | 1,81 | 0,00 | 3,04 | | | | |
| 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: | 11 520,10 | 2 756,01 | 80,90 | 118,08 | 37,85 | 341,95 | 81,70 | 13,84 | | | | |

















2024. 10. 19.
szombat

(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 ízesített 27% | 0,00 | 5,32 | 0,06 | 0,51 | 0,32 | 0,12 | 0,05 | 0,03 |  |
| | 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 | Daragaluska leves | 989,26 | 236,67 | 6,53 | 10,46 | 1,26 | 28,60 | 0,00 | 2,84 |    |
| | Sertés pörkölt | 1 310,15 | 313,43 | 28,56 | 20,23 | 4,81 | 4,94 | 0,18 | 2,40 | |
| | Sárgaborsófőzelék | 2 232,41 | 534,07 | 26,60 | 15,02 | 1,83 | 72,49 | 0,00 | 1,70 |   |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 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: | 9 101,02 | 2 182,59 | 101,86 | 60,52 | 13,69 | 302,91 | 31,05 | 12,35 | |





2024. 10. 20.
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 | Erőleves | 396,77 | 74,02 | 4,75 | 2,47 | 0,11 | 13,49 | 0,00 | 2,08 | |
| | | | Rántott csirkecombfilé | 2 068,10 | 494,76 | 40,35 | 24,57 | 4,30 | 27,47 | 0,00 | 1,73 | |
| | | | Petrezselymes burgonya | 1 313,38 | 314,20 | 6,56 | 8,88 | 1,01 | 50,69 | 0,00 | 1,41 | |
| | | | Vágott vegyes savanyúság | 58,99 | 14,11 | 1,10 | 0,20 | 0,00 | 3,40 | 0,00 | 0,88 | |
| | | 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 | |
| | | | Csészés margarin 20% | 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 | |
| | | Összesen: | | 9 863,43 | 2 338,74 | 103,54 | 92,84 | 22,30 | 271,70 | 61,64 | 15,46 | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

