



Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

	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. 23. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Derby sajt 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		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	Almaleves	1 130,89	270,55	1,56	2,13	1,31	59,61	32,72	0,56		
			Tavaszi vagdalt	1 582,20	378,51	21,42	22,54	4,27	22,00	0,00	3,19		
		Petrezselymes rizs	1 733,80	414,78	7,73	9,58	1,11	73,92	0,00	1,39			
		Ecetes cékla	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23			
	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			
		Összesen:	8 113,77	1 941,08	60,00	45,92	10,35	319,66	86,01	11,56			
2023. 10. 24. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34			
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	T	Napolyi szelet, kakaós	597,28	142,89	1,71	7,17	0,00	18,99	0,00	0,00			





2023. 10. 24. kedd (00101) Normál szoc.otthon												
E	Zöldborsóleves	1 176,32	281,42	12,01	10,13	1,09	34,80	0,00	3,00			
	Bolognai spagetti	2 906,99	695,45	39,95	25,30	7,78	76,11	0,00	3,01			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32		
		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:	8 993,16	2 151,47	99,96	59,94	18,01	298,62	52,26	12,06			
2023. 10. 25. 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			
	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85			
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Zellerkrémleves (frissből)	1 209,63	289,39	6,59	15,76	2,58	29,17	0,70	3,31			
	Brassói aprópecsenye	1 306,88	312,65	29,68	20,63	5,10	1,69	0,00	2,06			
	Pírtott burgonya	1 724,04	412,45	8,76	9,98	1,14	70,06	0,00	2,00			
	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			
	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14			
	Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49			





2023. 10. 25	00101	V	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
			Összesen:	8 424,42	2 015,42	79,58	68,91	18,88	251,35	50,37	14,52	
2023. 10. 26. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
			Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98	
		T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
		E	Csirke halászlé	1 824,18	396,96	27,40	25,34	9,05	24,48	0,51	4,07	
			Túrós derelye	2 612,23	624,93	24,83	2,86	0,04	121,57	0,00	2,25	
			Vaniliasodó	977,93	233,96	6,80	3,09	1,69	44,52	33,92	0,81	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17	
			Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
	Összesen:	10 958,33	2 582,16	92,31	55,99	21,40	359,91	77,13	11,08			
2023. 10. 27. péntek	(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	
			Mininutella	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	





2023. 10. 27. péntek		Normál szoc.otthon (00101)									
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42		
	Rántott szelet	2 360,58	564,73	33,09	30,45	6,05	38,89	0,00	1,97		
	Burgonyapüré	1 356,19	324,45	8,74	5,54	2,48	58,72	0,03	1,58		
	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
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		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
	Összesen:	10 359,39	2 478,32	81,52	100,03	29,97	305,48	60,67	11,87		
2023. 10. 28. szombat		Normál szoc.otthon (00101)									
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40		
	Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96		
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
E	Lebbencsleves	997,25	238,58	5,71	9,54	1,04	31,81	0,00	1,71		
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25		
	Gyöngybab főzelék	2 282,97	546,17	25,56	17,16	1,98	71,73	0,00	1,34		
	Tönköly kenyér	66,67	15,95	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		





2023. 10. 28. szombat		(00101) Normál szoc.otthon												
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
	Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00					
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
	Összesen:	10 339,00	2 473,45	99,47	92,70	30,77	334,76	60,90	14,53					
2023. 10. 29. vasárnap	R	(00101) Normál szoc.otthon	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
			Tojásrántotta	740,39	177,12	7,88	15,93	2,83	0,35	0,00	3,04			
			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	Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46				
		Rácós sertés szelet	3 815,59	912,82	22,45	66,66	22,57	53,61	0,66	4,48				
		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				
		Téli kom.szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60				
		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				
	Összesen:	9 697,68	2 320,00	66,87	114,50	36,71	236,61	48,50	16,07					

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

