



Tételes étlap 2023.10.30. - 2023.11.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 30. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Vaníliás tej	1 101,94	263,62	10,20	4,56	2,49	45,17	29,27	0,76		
	Kuglóf	1 513,16	362,00	9,98	4,72	3,04	62,36	16,36	0,77		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Zselici leves	1 058,32	253,19	20,46	13,04	3,46	13,00	0,66	2,11		
	Gránátos kocka	2 453,63	586,99	17,59	15,19	1,95	93,87	0,00	2,10		
	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		
	Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
Összesen:		8 439,54	2 019,03	79,82	44,10	11,24	314,54	91,29	11,64		
2023. 10. 31. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31		
	Majonézes torma	113,33	27,11	0,39	0,06	0,00	6,23	4,00	0,00		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T Tejszelet	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,00		



























2023. 10. 31. kedd											
(00101) Normál szoc.otthon											
E	Zöldségleves	600,58	143,68	2,89	8,32	1,01	13,98	0,00	3,41		
	Vagdalt (Stefania)	1 109,48	265,42	21,76	13,75	3,51	13,34	0,00	3,59		
	Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58		
	Tönköly kenyér	66,67	15,95	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		
	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		
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:		8 326,33	1 991,93	79,91	75,89	24,88	276,42	58,01	19,15		
2023. 11. 01. szerda											
(00101) Normál szoc.otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	5,80	1,18		
	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	Zöldbableves (konzervből)	843,99	201,91	7,88	6,04	0,67	28,47	0,00	2,47		
	Paprikás burgonya kolbásszal	2 218,90	530,84	19,48	19,84	5,20	67,04	0,50	3,83		
	Kovászos uborka	47,66	11,40	0,97	0,09	0,00	1,64	0,00	2,98		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2023. 11. 01. szerda		(00101) Normál szoc.otthon												
V	Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50	 				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 				
	Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01					
	Összesen:	8 442,05	2 019,63	61,94	77,36	34,47	260,95	55,40	14,95					
2023. 11. 02. csütörtök	(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				
		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	Banán	438,77	104,96	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,05				
	E	Paradicsomleves	1 138,55	272,38	6,50	9,02	0,99	40,94	12,49	1,65	   			
		Rántott halfilé	1 568,32	375,20	33,80	15,29	2,73	25,29	0,00	3,09	  			
		Kukoricás rizsköret	2 066,54	494,39	10,36	10,38	1,23	89,30	0,00	1,99				
		Tartármártás	1 772,66	424,08	2,05	43,46	8,54	5,45	4,65	1,17	      			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,30	1,86				
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 			
	Összesen:	11 958,29	2 860,82	93,02	114,04	30,62	350,20	62,94	14,26					





2023. 11. 03. péntek (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	0,00	1,11	
		Csészés margarin	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	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Magyaros burgonyaleves	940,22	224,93	4,63	9,59	1,03	29,33	0,00	3,25	
		Sült csirkecomb	2 042,08	488,53	50,22	31,06	5,26	1,44	0,00	2,25	
		Meggymártás *mirelit*	1 247,17	298,37	3,13	1,31	0,05	65,79	34,27	0,39	
		Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
	V	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	
		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:	9 105,33	2 068,21	96,94	66,56	16,81	289,12	82,97	11,97	
	2023. 11. 04. 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	
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	







2023. 11. 04. szombat (00101) Normál szoc.ötthon												
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	Zabgaluskás leves	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53			
	Erdélyi rakott káposzta	2 504,51	599,17	28,90	34,74	15,19	38,06	2,74	5,22			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Főtt császárszalonna	895,36	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			
Összesen:		7 749,71	1 854,00	69,69	67,51	27,48	232,97	48,04	12,87			
2023. 11. 05. vasárnap (00101) Normál szoc.ötthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30			
	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	Orjaleves	543,26	129,97	4,46	6,80	0,64	12,74	0,00	2,25			
	Magyaróvári csirkemell	1 284,92	307,40	33,85	15,95	4,91	6,77	0,05	2,59			
	Petrezselymes burgonya	1 697,65	406,14	8,93	9,39	1,07	69,69	0,00	1,42			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68			





2023. 11. 05	( 00101 ,	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
Összesen:				7 996,17	1 912,95	89,42	57,96	12,06	253,76	46,28	14,82		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

