



Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 06. 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	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	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17		
	Sertés pörkölt	1 310,10	313,42	28,11	19,96	4,81	4,91	0,00	2,26		
	Sárgaborsófőzelék	2 232,41	534,07	26,60	15,02	1,83	72,49	0,00	1,70		
	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		
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		Összesen:	10 294,36	2 462,77	112,88	84,65	27,75	305,52	47,11	15,15	





2023. 11. 07. kedd (00101) Normál szoc.otthon											
2023. 11. 07. kedd (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	
		Sós kalács	1 213,88	290,40	9,52	2,88	0,94	53,78	4,02	3,12	
	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	E	Alföldi gulyásleves	1 549,10	370,60	17,15	20,99	3,46	27,35	0,00	2,01	
		Szilvás lepény	3 180,80	760,96	21,36	16,77	3,83	129,29	25,02	0,64	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Májkrem 65 g, 62 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:		9 447,99	2 260,28	76,54	59,66	14,90	346,41	74,97	8,85		
2023. 11. 08. szerda (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,20	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60	
		Rakott karfiol bulgur	2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	1,98	1,61	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	





2023. 11. 08.	(00101) Normál szoc.otthon	V	Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	7 681,18	1 837,60	78,91	55,89	19,16	248,95	63,81	8,90		
2023. 11. 09. 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	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
			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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		E	Karalábéleves	549,41	131,44	2,32	9,26	1,09	9,42	0,00	1,72		
			Hentes tokány	1 601,55	383,15	28,41	27,19	7,82	5,83	0,10	2,86		
			Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16		
		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:	8 635,01	2 065,79	70,15	72,56	17,76	278,27	61,65	11,32				





2023. 11. 10. 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	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24		
			Rántott csirkemáj	2 358,95	564,34	45,89	18,71	4,27	52,43	0,00	2,13		
			Vajjas burgonya	1 434,58	343,20	7,55	7,60	3,38	60,05	0,05	3,00		
	Vágott vegyes savanyú konzerv.	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			
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
		Zsír	775,80	185,60	0,02	19,94	8,30	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			
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:		8 110,95	1 940,41	92,61	71,16	23,66	295,48	45,76	19,45			
	2023. 11. 11. 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				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				







2023. 11. 11. 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	Jókai bableves	2 278,66	545,13	24,15	26,26	8,78	46,86	0,39	3,83			
	Túrós tészta	2 938,74	703,05	31,51	27,38	13,27	81,49	6,63	3,31			
	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			
	Abált szalonna	1 746,36	417,79	5,40	43,80	16,60	0,00	0,00	2,10			
	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:	11 005,02	2 632,77	88,51	102,56	40,88	329,08	87,60	13,56			
2023. 11. 12. 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	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96			
	Párizsi csirkemell	1 290,97	308,84	33,53	13,91	2,00	12,02	0,00	2,25			
	Rizi-bizi	1 887,09	451,46	9,59	15,21	1,73	68,42	0,00	2,40			
	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			





2023. 11. 12.	(00101) Normál	V	Főtt, füstölt tarja	456,46	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:	8 651,32	2 069,67	91,68	62,30	11,42	281,71	60,41	15,38		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

