



Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 11. 06. hétfő (00165) Sószegény 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 friss	524,81	125,55	3,38	5,44	0,68	15,50	0,00	3,20			
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
	Parajfőzelék* epés	871,18	208,41	6,17	10,67	1,15	21,68	3,20	1,57			
	Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49			
	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			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:		8 315,54	1 989,35	83,12	76,89	25,04	234,64	50,00	13,26		





2023. 11. 07. kedd (00165) Sószegény szoc. otthon											
2023. 11. 07. kedd (00165) Sószegény 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	
		Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83	
	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Rizseshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99	
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
Retek jégcsap		23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
Összesen:		8 213,69	1 964,99	70,00	47,69	13,54	300,73	71,16	11,81		
2023. 11. 08. szerda (00165) Sószegény 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	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
		Natúr sertésszelet	1 251,91	299,50	13,48	24,27	6,81	6,44	0,00	3,11	





2023. 11. 08. szerda (00165) Sószegény szoc. otthon											
E	Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01		
	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		
	Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:	8 350,47	1 997,72	80,76	45,68	13,64	306,26	70,58	14,09		
2023. 11. 09. csütörtök (00165) Sószegény 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	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		
	Grill csirkecomb	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40		
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06		
	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
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		





2023. 11. 09		00165												
2023. 11. 10. péntek (00165) Sószegény szoc. otthon	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
		Összesen:	8 905,85	2 130,58	92,52	42,03	12,39	337,41	77,76	14,94				
	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				
		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	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07				
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00				
		Almamartas (friss gy.)	1 122,10	268,44	1,70	4,03	1,95	55,38	39,76	0,77				
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99				
	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				
		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				
	Összesen:	7 129,32	1 705,57	68,56	42,60	12,53	258,57	85,06	13,31					





2023. 11. 11.
szombat

(00165)
Sószegény 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		
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	turo rudi 18%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68	
		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	
		Harcspástétom, zöldfűszeres	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		Zöldpaprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:		8 522,70	2 038,91	73,41	51,69	10,06	314,03	63,03	14,39	





2023. 11. 12.
vasárnap

(00165)
Sószegény szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Kétfes túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	
			Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
		Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47		
	Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	11,68	0,00			
	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		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:		8 944,56	2 139,84	92,79	47,48	12,90	314,32	64,78	16,21		

.....
éllemezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

