



Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

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. 13. 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 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	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 Gyümölcsleves(alma, meggy)	1 010,71	241,80	1,68	2,39	1,30	52,58	39,96	0,46		
	Húsos rakott burgonya	2 420,04	578,96	32,20	23,05	9,13	58,75	1,65	2,50		
	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		
	Tönköly kenyér	160,01	38,28	13,98	3,23	1,02	67,50	0,49	9,26		
	Összesen:	7 229,62	1 729,58	79,73	53,00	23,61	300,22	97,17	15,25		
2023. 11. 14. 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 (8 db)	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 Sült sütőtök	662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04		
	E Zselici leves	1 058,32	253,19	20,46	13,04	3,46	13,00	0,66	2,11		





2023. 11. 14. kedd (00101) Normál szoc.otthon												
E	Morzás nudli	2 452,54	586,73	16,30	9,76	1,08	105,08	0,00	1,47			
	Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00			
	Eperjam	213,60	51,10	0,75	0,22	0,00	10,96	0,00	0,05	 		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	Összesen:	8 640,36	2 067,06	73,20	40,54	10,22	343,92	54,34	7,92			
2023. 11. 15. 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		
		Csészes 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	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 	
		Vagdalt	1 425,87	341,12	20,59	21,00	4,11	17,04	0,00	1,73	 	
		Lencsefőzelék	2 051,43	490,77	28,81	9,73	0,85	71,42	4,00	2,05	 	
		Tönköly kenyér	66,67	15,95	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		





2023. 11. 15. szerda		(00101) Normál szoc.otthon										
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56			
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
	Összesen:	8 677,19	2 075,88	98,54	48,35	9,79	323,75	67,29	16,05			
2023. 11. 16. 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	
			Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72	
			Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	
		T	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
		E	Májgaluska leves	1 016,57	243,20	10,41	10,60	1,57	25,71	0,29	3,92	
			Székelykáposzta	1 850,43	442,69	30,39	23,16	6,78	27,50	0,99	4,35	
			Tejföl kannás12 % zsirt.	112,02	26,80	0,54	2,40	1,50	0,66	0,66	0,02	
			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	
			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	
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
			Összesen:	10 904,42	2 608,72	100,49	160,82	52,83	252,95	47,60	24,68	





2023. 11. 17. 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		
		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	Karfiollevés	793,11	189,74	6,38	8,25	0,93	22,03	0,00	3,38		
		Eszterházy csirkeragu	1 256,20	300,53	30,15	13,80	3,22	13,36	0,83	3,05		
		Masni tészta	1 775,73	424,82	13,75	5,18	0,40	80,30	0,00	2,26		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95		
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	Összesen:	9 805,53	2 345,82	90,68	59,86	21,55	334,81	63,53	12,48			
2023. 11. 18. 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		
		Kenyer, 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		





2023. 11. 18. szombat (00101) Normál szoc.otthon		T	E	V	Összesen:				
Alma	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
Tarhonyaleves	939,08	224,66	4,99	11,14	2,60	25,48	0,00	2,60	
Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96	
Parajmártás	988,21	236,41	10,23	10,92	1,76	24,03	0,00	2,26	
Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
Disznósajt	790,02	189,00	8,70	16,98	6,10	0,12	0,00	2,63	
Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
Összesen:	8 544,56	2 049,45	77,13	86,26	28,98	238,50	31,77	16,47	
2023. 11. 19. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon		R	T	E	V				
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	
Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46	
Csülök Pékné módra	4 004,63	958,05	35,82	59,32	18,72	67,87	0,00	2,31	
Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,27	0,00	3,78	0,99	1,97	
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	10,60	0,18	0,00	2,55	





2023. 11. 19.	(00101) Normál	V	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	
			Összesen:	10 809,75	2 586,04	93,98	123,59	36,27	266,54	62,63	15,10	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

