



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

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. 20. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	<b>R</b> 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	2 102,96	503,10	11,98	14,00	7,56	63,76	6,42	3,70			
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	<b>E</b> Zöldségleves	600,58	143,68	2,89	8,32	1,01	13,98	0,00	3,41	      		
	Debreceni s.karaj	2 613,29	625,19	30,21	52,47	12,44	2,45	0,13	2,38			
	Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15	 		
	Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,87	0,16	31,70	0,47	0,79			
	<b>V</b> 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	 		
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:		10 139,03	2 425,60	95,44	97,76	27,62	266,21	52,32	14,89		





2023. 11. 21. kedd		Normál szoc.otthon (00101)										
2023. 11. 21. szerda	Normál szoc.otthon (00101)	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	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
		E	Csirkebecsinált leves	2 484,43	594,36	39,20	42,02	12,62	14,91	0,10	4,68	
			Tejbedara, kakaós porcukor	2 139,42	511,82	18,67	6,93	3,51	93,08	34,97	1,08	
		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	
			Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
			Összesen:	9 256,00	2 214,34	109,60	68,39	26,04	286,07	86,55	10,50	
2023. 11. 22. szerda	Normál szoc.otthon (00101)	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	
			Kenyer, 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	Lebbencsleves	997,25	238,58	5,71	9,54	1,04	31,81	0,00	1,71	
			Rakott brokkoli mir.	2 202,58	526,93	36,27	26,61	9,21	34,72	2,31	4,63	
		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	





2023. 11. 22.	(00101) Normál szoc.otthon	V	Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49		
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	7 363,86	1 761,69	78,44	57,09	20,10	226,54	50,83	11,43		
2023. 11. 23. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Ivójoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	 	
			Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		E	Zöldbableves *mirelitből	894,05	213,89	8,64	6,14	0,67	30,42	0,00	3,16	  	
			Natúr szelet	1 359,66	325,28	27,19	19,15	4,52	10,65	0,00	1,66	 	
			Paradicsom mártás	1 890,86	452,36	8,66	15,13	1,59	69,84	29,97	2,81		
			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		
			Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35		
			Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58		
	Összesen:	9 457,54	2 262,58	85,59	57,60	13,59	342,45	77,99	13,58				





2023. 11. 24.

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	
	Minitutella	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	
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E	Csurgatott tojásleves	763,02	182,54	6,59	12,64	2,01	10,38	0,00	1,31	
	Frankfurti pulyka tokány	1 339,66	320,49	28,41	20,06	4,54	6,42	0,13	1,78	
	Szarvacska tészta	1 620,07	387,58	13,50	7,70	1,09	65,61	0,00	1,54	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	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	
	Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01	
Összesen:		9 309,82	2 227,22	81,94	60,63	15,72	262,99	53,21	8,72	





2023. 11. 25. 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					
	Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64					
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		E	Zabgaluskás leves	485,30	116,10	5,24	2,32	0,26	18,23	0,00	1,53			
			Sertés pörkölt	1 310,10	313,42	28,11	19,96	4,81	4,91	0,00	2,26			
	Gyöngybab főzelék	2 282,97	546,17	25,56	17,16	1,98	71,73	0,00	1,34					
	Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70					
	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					
Összesen:		10 292,30	2 462,27	110,09	56,72	16,11	356,88	66,20	11,06					
2023. 11. 26. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon														
R	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	Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
E	Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46					
	Csirkepaprikás	1 959,94	468,88	53,87	24,21	5,46	8,24	0,50	2,10					





2023. 11. 26. vasárnap	(00101) Normál szoc.otthon	E	Galuska	2 348,30	561,79	20,21	13,01	1,71	90,29	0,00	1,05	 	
		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		
			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:	9 281,03	2 220,32	120,85	73,51	12,79	262,50	32,14	12,66		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

