



Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

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. 27. 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 Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29		
	Káposztás kocka	2 310,09	552,65	16,72	17,39	2,19	81,13	4,00	3,57		
	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		
	Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	Összesen:	9 269,66	2 217,62	77,51	58,27	19,56	333,36	116,25	12,28		
2023. 11. 28. kedd (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		
	Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
	T Alma	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E Húsleves	794,37	190,04	9,84	10,24	1,76	14,21	0,00	2,00		























2023. 11. 28. kedd (00101) Normál szoc.otthon														
E	Rakott burgonya	3 354,17	802,43	26,72	48,01	18,28	56,56	2,88	4,97					
	Csemege uborka konzerv	57,54	13,76	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				
		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:		8 494,20	2 032,08	67,86	70,73	24,71	264,97	68,23	12,84					
2023. 11. 29. szerda (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31				
		Majonés torma	113,33	27,11	0,39	0,06	0,00	6,23	4,00	0,00				
		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	Fahéjas szilvaleves	955,74	228,65	2,26	2,47	1,52	47,57	26,90	0,40				
		Tavaszi rizseshús	2 985,82	714,31	27,41	35,74	5,86	69,83	0,00	1,64				
		Ecetes cékla	265,38	63,48	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23				
	V	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				

















2023. 11. 29.	(00101) Normál szoc.otthon	V	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	 
			Összesen:	8 341,11	1 995,47	79,94	82,35	28,65	294,61	84,88	16,62	
2023. 11. 30. 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	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00	
		E	Magyaros burgonyaleves	997,72	238,69	5,58	9,50	1,06	32,03	0,00	1,59	  
			Fasírt (magyaros)	1 458,27	348,87	22,83	17,13	3,74	25,43	0,00	1,97	  
			Zöldbabfőzelék	1 382,15	330,66	8,37	18,88	2,05	31,11	0,00	2,06	 
			Korpás kenyér	668,80	160,00	5,88	0,81	0,20	31,43	0,82	0,69	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			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:	8 730,62	2 088,66	79,52	63,51	14,22	294,17	46,32	12,27			





2023. 12. 01. péntek (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Sajtos tavaszi rolád	680,40	162,77	10,80	13,20	5,58	0,12	0,00	1,80	  		
	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	Csülkös sárgaborsóleves	2 745,37	656,79	22,90	41,54	10,22	46,87	0,00	4,00	  		
	Mákos nudli	3 129,53	748,69	21,95	20,17	4,53	116,29	19,98	0,02			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45			
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	Összesen:	10 370,49	2 480,97	82,61	89,62	26,94	327,00	69,12	9,78			
2023. 12. 02. 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			
	Szilvadzsem	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Kenyer, 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. 12. 02. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
E	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29			
	Csirke aprópecsenye	1 076,04	257,42	25,64	15,60	2,63	3,29	0,00	1,64			
	Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58			
	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		
		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		
		Zöldpaprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
Összesen:		9 066,16	2 168,92	81,52	77,14	24,69	281,43	66,26	13,39			
2023. 12. 03. 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	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			
	Rántott szelet	2 360,58	564,73	33,09	30,45	6,05	38,89	0,00	1,97			
	Burgonyapüré	1 356,19	324,45	8,74	5,54	2,48	58,72	0,03	1,58			
	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. 12. 03.	(00101) Normál	V	Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68				
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
			Összesen:	9 097,40	2 176,39	88,97	68,61	14,61	296,11	60,26	14,36				

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

