





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 (00165) Sószegény 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 Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00			
	Vegyes gyümölcsmártás	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39			
	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			
	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:		8 116,64	1 941,77	71,16	33,70	10,16	323,08	119,40	10,97		





















2023. 11. 28. kedd		Sószegény szoc. otthon (00165)										
2023. 11. 28. kedd	Sószegény szoc. otthon (00165)	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	 
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Zöldbaleves *mirelitből	638,24	152,69	5,36	5,55	0,62	19,96	0,00	2,83	  
			Paprikás burgonya hússal	2 178,99	521,29	29,00	16,24	3,81	63,00	0,00	4,19	
		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	  
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	7 495,91	1 793,28	74,38	26,50	5,85	291,33	64,49	11,75	
2023. 11. 29. szerda	Sószegény szoc. otthon (00165)	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	   
			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	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
			Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	
			Sárgarépa főz. tejszínes (friss)	909,75	217,64	5,12	8,03	0,92	30,44	0,00	5,55	 
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	





2023. 11. 29. szerda												
(00165) Sószegény szoc. otthon												
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:	8 343,51	1 996,05	79,55	56,49	17,29	285,55	49,63	19,13			
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			
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00		
	E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75	    	
		Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	 	
		Tökfőzelék tejmentes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03	 	
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	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	 	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		





2023. 12. 01. péntek		2023. 11. 30.									
(00165)		(00165)									
Sószegény szoc. otthon											
V	Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Összesen:	8 540,19	2 043,10	84,23	49,49	12,14	304,78	65,03	12,35		
R	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		
	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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
	Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48		
	Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16		
	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		
	Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:	9 672,57	2 314,00	79,04	55,67	14,71	297,50	71,54	7,43		





2023. 12. 02.

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	
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Szilvadzsem	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
T	Tejszelet	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,00	
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
	Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25	
	Meggy mártáspüré *mir.*	1 114,88	266,72	3,34	3,46	1,53	53,20	26,21	0,75	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Kefíres 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	
	Összesen:	9 184,69	2 197,30	87,61	46,33	20,08	331,19	99,21	9,47	





2023. 12. 03.
vasárnap

(00165)
Sószegény szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	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	Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46	
			Őszibarackos csirkemell	1 464,83	350,44	37,27	17,61	5,82	10,00	0,00	3,60	
		Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58		
	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:		8 949,54	2 141,03	107,44	62,39	25,98	278,05	48,33	14,46			

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

