



Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 04. hétfő (00101) Normál 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	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17		
	Paprikás szelet	1 121,13	268,21	27,28	12,58	3,77	11,19	0,00	1,99		
	Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82		
	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		
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52		
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		Összesen:	9 593,82	2 295,17	94,05	76,87	26,52	299,41	47,11	15,00	





2023. 12. 05. kedd (00101) Normál szoc.otthon											
2023. 12. 05. kedd (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	
		Sós kalács	1 213,88	290,40	9,52	2,88	0,94	53,78	4,02	3,12	
	T	Mandarin	195,98	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
	E	Bakonyi betyárgulyás	1 275,90	305,24	17,75	19,69	6,36	12,83	0,69	3,09	
		Szilvalekvaros derelye *mir.*	3 040,04	724,87	16,30	14,26	1,08	128,83	0,00	1,47	
		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	
		Bácskai hurka	507,19	121,33	8,74	6,83	2,36	6,05	0,00	1,35	
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	9 122,60	2 180,01	72,32	48,90	12,69	351,52	70,62	10,88	
	2023. 12. 06. szerda (00101) Normál 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		Karalábéleves	549,41	131,44	2,32	9,26	1,09	9,42	0,00	1,72	
		Tarhonyás hús	2 866,06	685,66	39,66	20,88	4,70	83,93	0,00	2,40	





2023. 12. 06. szerda (00101) Normál szoc.otthon													
E	Csemege uborka konzerv	57,54	13,76	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40				
	Csokoládé figurális	960,80	229,86	3,72	13,64	0,00	21,12	0,00	0,00				
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Sonka szalámi	218,19	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:		8 664,81	2 072,92	83,89	55,14	11,28	301,14	62,09	11,54				
2023. 12. 07. csütörtök (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	 			
	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	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84	 			
	Erdélyi rakott káposzta	2 679,93	641,14	28,90	39,38	15,72	38,06	2,74	5,22	 			
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	 			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
Összesen:		8 194,56	1 960,43	67,65	68,33	23,80	259,93	64,29	13,64				





























2023. 12. 08. péntek (00101) Normál szoc.otthon												
2023. 12. 08. péntek (00101) Normál szoc.otthon	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		
		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	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	
	E	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25		
		Sárgaborsófőzelék	2 232,41	534,07	26,60	15,02	1,83	72,49	0,00	1,70		
		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		
		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:		8 620,30	2 062,26	86,66	91,82	28,13	286,06	46,78	18,21		
	2023. 12. 09. 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		
Áfonyalekvár			310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04		







2023. 12. 09. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
R	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	0,00			
E	Alföldi gulyásleves	1 352,97	323,68	18,31	11,73	2,50	35,28	0,00	2,86	   		
	Pogácsa, tepertős	3 912,48	936,00	23,36	53,72	24,98	84,54	4,62	5,98			
V	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	6,09	0,12	0,00	2,62	   		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	Összesen:	9 711,44	2 323,31	77,46	87,52	35,80	298,20	65,22	15,77			
2023. 12. 10. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27	 		
	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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	   		
	Fokhagymás sült tarja	2 872,57	687,22	16,91	68,09	22,01	0,88	0,00	1,13			
	Tört burgonya	941,92	225,34	6,02	0,49	0,06	48,05	0,00	1,21	   		
	Párolt káposzta	499,86	119,58	1,70	6,72	0,77	12,80	6,99	0,94			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92			





2023. 12.10	(00101	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	9 420,58	2 253,71	72,69	108,48	30,53	241,80	53,40	14,01		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

