



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 11. hétfő (00165) Sószegény 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	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	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 Húsgaluskaleves	1 016,84	243,26	17,79	11,30	2,62	17,09	0,05	2,74		
	Tejbenrizs*kókusztejes	4 962,20	398,61	14,61	86,62	76,34	100,98	34,97	1,13		
	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		
	Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
Összesen:		9 391,66	1 458,28	75,84	109,80	84,62	299,80	82,67	15,14		
2023. 12. 12. kedd (00165) Sószegény szoc. otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46		
	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 Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		





2023. 12. 12. kedd												
Sószegény szoc. otthon (00165)												
E	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20			
	Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06			
	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		
		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:		8 222,77	1 967,17	79,83	46,47	12,58	291,62	51,78	12,98		
2023. 12. 13. szerda												
Sószegény szoc. otthon (00165)												
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			
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00			
	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	Tarhonyaleves diétás	912,80	218,37	5,60	6,46	0,76	33,73	0,00	3,36			
	Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31			
	Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01			
	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			





2023. 12. 13. szerda		(00165) Sószegény szoc. otthon		2023. 12. 14. csütörtök		(00165) Sószegény szoc. otthon					
V	Párizsi, baromfi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:	8 036,83	1 922,68	88,38	34,63	7,16	308,02	70,44	13,26		
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		
	Köményes sertéssült	2 442,84	584,41	15,16	56,10	18,60	4,01	0,00	3,11		
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06		
	Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	11,68	0,00		
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		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:	10 214,98	2 443,77	77,94	93,68	33,92	314,77	62,87	16,37		





2023. 12. 15. péntek (00165) Sószegény szoc. otthon																
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00							
	Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28							
	Sajtos rúd	2 875,84	688,00	12,54	23,66	16,62	62,58	1,24	3,92							
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
	E	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29						
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00						
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68						
		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						
		Kétfes 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:		9 877,38	2 363,01	91,27	53,50	28,26	314,71	73,17	16,62							
2023. 12. 16. szombat (00165) Sószegény 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							
	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04							
	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							





2023. 12. 16. szombat (00165) Sószegény szoc. otthon											
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
	Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46		
	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		
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:	8 016,67	1 917,87	86,38	43,09	10,63	285,52	34,53	14,68		
2023. 12. 17. vasárnap (00165) Sószegény szoc. otthon											
R	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		
	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	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
	Zöldfűszeres sült csirkecomb	1 310,27	313,46	32,35	13,38	3,03	2,72	1,27	1,54		
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06		
	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		





2023. 12. 17.	(00165) Sószegény C-700 C-440	V	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:	8 675,43	2 075,46	88,75	38,54	12,32	322,19	66,70	14,22		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

