



Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

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. 18. hétfő (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			
	Grissini	2 102,96	503,10	11,98	14,00	7,56	63,76	6,42	3,70			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38			
	Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96			
	Finomfőzelék	1 756,17	420,14	16,81	15,90	2,38	51,48	4,83	1,85			
	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			
	Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19			
	Kenyer, 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:		10 369,66	2 480,78	86,47	95,47	32,20	299,77	58,27	17,05		











2023. 12. 19. kedd (00101) Normál szoc.otthon												
2023. 12. 19. kedd (00101) Normál szoc.otthon	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		
	2023. 12. 20. szerda (00101) Normál szoc.otthon	T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
		E	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42	
			Paprikás burgonya kolbásszal	2 218,90	530,84	19,48	19,84	5,20	67,04	0,50	3,83	
			Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98	
			Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
		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	
			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:		8 463,50	2 024,76	80,20	55,71	18,98	290,65	53,44	15,60	
2023. 12. 20. szerda (00101) Normál 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	
			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	Csirkebecsinált leves	2 484,43	594,36	39,20	42,02	12,62	14,91	0,10	4,68		





2023. 12. 20. szerda (00101) Normál szoc.otthon		E	Almás pite	2 056,56	492,00	7,06	14,76	6,88	77,06	37,52	0,50	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Marhapörkölt	1 763,85	421,97	28,03	31,02	8,95	7,20	0,00	2,87	 
			Szarvacska tészta	1 620,07	387,58	13,50	7,70	1,09	65,61	0,00	1,54	 
			Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
			Puding	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00	
			Összesen:	10 614,70	2 539,40	104,68	105,99	35,94	284,04	97,52	14,44	
2023. 12. 21. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon		R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 
			Vajas jellegű kifli	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	2,80	0,94	
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		E	Zöldborsóleves	1 176,32	281,42	12,01	10,13	1,09	34,80	0,00	3,00	  
			Hentes tokány	1 601,55	383,15	28,41	27,19	7,82	5,83	0,10	2,86	 
			Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Szendvicsskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17	    
			Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
			Összesen:	9 421,63	2 253,98	80,37	76,50	19,76	302,37	51,03	10,85	





2023. 12. 22.

péntek

(00101)

Normál szoc.otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40			
	Tökmagvas kifli 50g	1 308,34	313,00	9,50	10,30	2,50	44,10	2,10	0,26			
	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 vagdalt	1 610,29	385,24	22,01	22,55	4,27	23,03	0,00	3,20	 	
		Vajas burgonya	1 434,58	343,20	7,55	7,60	3,38	60,05	0,05	3,00		
		Vágott vegyes savanyúság	59,00	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
	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		
		Zsír	775,81	185,60	0,02	19,94	8,30	0,00	0,00	0,00		
		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:	10 845,83	2 594,69	69,48	73,79	25,76	336,71	107,11	9,73		





2023. 12. 23. szombat (00101) Normál szoc.otthon											
2023. 12. 23. 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	
		Mininutella	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	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	
	T	Keksz, édes	754,07	180,40	2,80	7,32	3,40	24,84	9,12	0,18	
	E	Reszelttésztaleves	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17	
		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	
		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	
		Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Összesen:	9 424,39	2 254,64	88,00	65,24	15,79	324,35	69,56	14,23	
	2023. 12. 24. 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	





2023. 12. 24. vásárnap (00101) Normál szoc.otthon	R	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	Halászlé	1 054,64	252,31	25,27	4,43	0,33	27,50	0,18	2,66		
		Túrós tészta	2 938,74	703,05	31,51	27,38	13,27	81,49	6,63	3,31		
		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		
		Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	8 667,67	2 073,60	99,34	55,37	18,87	289,66	73,43	12,40		

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviseleti fórum

