



Tételes étlap 2023.12.25. - 2023.12.31.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 25. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	Szaloncukor kilós	949,80	227,22	0,06	0,06	0,00	54,96	0,00	0,00		
	E	Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46		
		Töltött káposzta	2 103,31	503,18	30,20	22,37	8,80	43,91	0,66	6,24		
		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		
		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:	9 849,84	2 356,41	81,98	59,68	22,45	358,89	92,93	13,12		
2023. 12. 26. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	5,80	1,18		
		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	Ragu leves tárkonyos	1 140,06	272,74	17,34	13,52	2,73	20,01	0,33	2,47		







2023. 12. 26. kedd (00101) Normál szoc.otthon													
E	Rántott szelet	2 360,58	564,73	33,09	30,45	6,05	38,89	0,00	1,97				
	Petrezselymes burgonya	1 697,65	406,14	8,93	9,39	1,07	69,69	0,00	1,42				
	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01				
	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			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
		Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01			
	Összesen:	11 007,00	2 633,25	93,99	103,36	38,63	325,60	80,61	12,98				
2023. 12. 27. szerda (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			
		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	Csülkös sárgaborsóleves	2 745,37	656,79	22,90	41,54	10,22	46,87	0,00	4,00			
		Darásmetélt, barackíz	3 114,84	745,18	18,49	17,67	2,20	127,11	24,92	1,36			
		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			
		Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50			





2023. 12. 27		00101											
2023. 12. 28. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
		Összesen:	9 771,20	2 337,61	85,34	92,59	28,65	351,50	90,31	17,90			
	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	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	E	Magyaros burgonyaleves	940,22	224,93	4,63	9,59	1,03	29,33	0,00	3,25	 		
		Fokhagymás csirkemáj F*	976,00	233,49	30,12	10,20	2,70	5,02	0,00	1,73			
		Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58	 		
		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			
		Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,30	1,86			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
		Összesen:	9 062,99	2 168,17	87,85	71,94	24,47	276,39	47,56	13,58			





2023. 12. 29. péntek (00101) Normál szoc.otthon													
2023. 12. 29. szombat (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	0,00	1,11			
		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	Húsgaluskaleves	1 016,84	243,26	17,79	11,30	2,62	17,09	0,05	2,74			
		Tejberizs	2 892,37	691,95	24,60	11,70	6,03	121,46	25,00	1,18			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46			
		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:		8 225,69	1 857,77	76,53	47,10	18,96	303,75	73,75	9,00			
	2023. 12. 30. 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		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			







2023. 12. 30. szombat (00101) Normál szoc.otthon															
E	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29						
	Rakott kelbimbo mirelit.	2 774,93	663,86	42,08	34,08	12,24	46,26	2,04	3,84						
	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					
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01					
	Összesen:	7 724,37	1 847,93	82,48	53,02	17,48	254,83	59,61	13,23						
2023. 12. 31. vasárnap (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	1 111,67	265,95	14,85	21,60	8,64	4,05	0,68	2,70					
		Majonézes torma	170,00	40,67	0,58	0,08	0,00	9,35	5,99	0,01					
		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	Orjaleves	543,26	129,97	4,46	6,80	0,64	12,74	0,00	2,25					
		Paprikás szelet	3 211,16	768,22	19,38	70,52	22,26	13,11	0,00	1,23					
		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 császárszalonna	895,36	214,20	7,80	19,80	8,40	1,20	0,30	1,68					





2023. 12. 31	(00101 ,	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
Összesen:				10 313,26	2 467,28	74,78	128,10	41,37	250,96	58,96	14,02		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

