



Tételes étlap 2023.12.25. - 2023.12.31.

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. 25. hétfő (00165) Sószegény 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		
	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:	9 157,08	2 190,67	73,13	35,38	10,22	378,16	119,40	9,41		





2023. 12. 26. kedd (00165) Sószegény szoc. otthon											
2023. 12. 26. kedd (00165) Sószegény szoc. otthon	R	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	
	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	
		Natúr szelet	1 359,66	325,28	27,19	19,15	4,52	10,65	0,00	1,66	
		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	
		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:		9 565,56	2 288,42	105,92	53,12	14,21	308,87	67,27	11,34		
2023. 12. 27. szerda (00165) Sószegény 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	
		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	





2023. 12. 27. szerda											
Sószegény szoc. otthon (00165)											
E	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		
	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		
Összesen:		8 429,70	2 016,67	81,17	56,83	20,55	285,36	48,75	18,32		
2023. 12. 28. csütörtök											
Sószegény szoc. otthon (00165)											
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 Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
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 tejszínes	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			





2023. 12. 28.														
2023. 12. 29. péntek														
V	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21					
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
		Összesen:	8 577,63	2 052,06	81,56	54,45	14,12	299,99	65,33	12,06				
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					
		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				
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
	Összesen:	9 713,69	2 323,84	80,02	56,29	15,11	297,56	71,10	7,44					





2023. 12. 30.

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	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	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	
		Meggymártáspüré *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	
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
	Összesen:		8 881,84	2 124,85	87,31	37,99	14,56	331,73	91,93	9,48	





2023. 12. 31. vasárnap (00165) Sószegény 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	
		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 sertésszelet	1 607,41	384,55	32,41	26,07	8,99	4,48	0,00	3,52	
		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:	8 747,07	2 092,59	95,27	64,97	22,10	275,30	49,01	15,02	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

