



Tételes étlap 2024.12.30. - 2025.01.05.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 12. 30. 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		
		Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
		Fehérkenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	2,02		
		T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E Gulyásleves	1 247,03	298,33	18,58	10,90	3,70	32,11	0,24	2,48		
		Mákos metélt	2 831,69	677,44	21,70	22,98	5,09	95,15	19,98	0,57		
		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:	8 942,07	2 139,25	82,46	64,87	22,50	302,96	69,36	9,70		
2024. 12. 31. kedd	(00101) Normál szoc.otthon	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		
		Fehérkenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	2,02		
		Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38		
		T Puding 175 g. 2,4% zsirt	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00		





2024. 12. 31. kedd		(00101) Normál szoc.otthon												
E	Orjaleves	543,26	129,97	4,46	6,80	0,64	12,74	0,00	2,25					
	Paprikás szelet	3 211,29	768,25	20,48	71,18	22,26	13,17	0,45	1,58					
	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	456,45	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92				
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58				
		Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01				
	Összesen:		10 344,35	2 474,72	78,42	117,69	36,51	274,43	66,83	14,20				
	2025. 01. 01. szerda	(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 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08				
		Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,66	1,03	0,01	0,01	0,00				
		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		Kassai burgonyaleves	1 550,73	370,99	17,98	18,64	4,95	31,89	0,90	2,60				
		Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25				
		Lencsefőzelék	2 051,10	490,69	28,80	9,73	0,85	71,41	4,00	2,05				
		Korpás kenyér	668,80	160,00	5,88	0,81	0,20	31,43	0,82	0,69				





2025. 01. 01. szerda (00101) Normál szoc.otthon		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Téli kom.szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Retek jégcsap	23,60	5,64	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	10 643,39	2 546,25	99,68	96,48	33,53	305,85	67,43	13,27		
2025. 01. 02. csütörtök (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		
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		T	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00		
		E	Korhelyleves	1 947,56	465,92	15,45	33,58	15,13	24,82	2,05	4,36		
			Fánk	2 974,42	711,58	18,11	30,03	5,23	91,57	16,03	1,63		
			Barackíz	483,32	115,62	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00		
			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		
			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:	11 377,07	2 721,77	69,25	117,36	50,51	340,70	115,72	11,88		





2025. 01. 03. péntek (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tojáskrém	673,08	161,02	8,29	12,87	3,40	1,23	0,00	0,39			
	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 Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84			
	Rakott kelbimbo mirelit.	2 600,46	622,12	41,69	34,09	12,08	46,60	2,21	3,91			
	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 20%	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:		7 871,36	1 883,09	83,66	67,54	20,37	239,18	47,21	11,54			
2025. 01. 04. 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			
	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			









2025. 01. 04. szombat	(00101) Normál szoc.otthon	E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	267,39	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38		
			Fasírt (magyaros)	1 458,27	348,87	22,83	17,13	3,74	25,43	0,00	1,97		
			Parajmártás	974,79	233,20	10,10	10,88	1,76	23,44	0,00	2,26		
			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	507,19	121,33	8,74	6,83	2,36	6,05	0,00	1,35		
			Kenyér, 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:	8 912,46	2 118,23	82,89	51,69	11,55	329,26	61,07	14,12		
2025. 01. 05. 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	396,77	74,02	4,75	2,47	0,11	13,49	0,00	2,08		
			Csülökpörkölt	2 731,21	653,40	29,98	57,06	18,33	7,37	0,55	3,77		
			Sós burgonya	1 019,06	243,79	6,50	0,52	0,07	52,00	0,00	2,88		
			Vágott vegyes savanyúság	58,99	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,88		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2025. 01. 05.	(00101) Normál	V	Ínyenc sonka	401,68	96,09	12,72	4,92	1,72	0,12	0,00	1,96	  	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	8 828,89	2 091,25	89,24	87,87	24,64	240,98	46,48	18,42		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

