





















Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 02. 03. 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 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Zöldborsóleves	1 176,32	281,28	12,01	10,13	1,09	34,80	0,00	3,00			
	Sült csirkecomb	2 042,08	488,53	50,22	31,06	5,26	1,44	0,00	2,25			
	Meggymártás *mirelit*	1 233,26	295,04	3,17	1,29	0,05	65,10	34,27	0,03			
	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			
	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			
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
	Összesen:		9 562,54	2 287,55	110,35	61,99	15,79	308,17	89,34	10,86		





2025. 02. 04. kedd		Normál szoc.otthon (00101)										
2025. 02. 05. szerda	Normál szoc.otthon (00101)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
		T	Fánk	1 466,52	350,84	6,29	12,60	2,44	52,74	25,46	0,54	   
		E	Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29	  
			Pogácsa, tepertős	3 912,48	936,00	23,36	53,72	24,98	84,54	4,62	5,98	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Sajtos tavaszi rolád	680,40	162,78	10,80	13,20	5,59	0,12	0,00	1,80	  
			Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
			Összesen:	10 464,16	2 503,39	88,01	101,11	43,17	301,58	63,78	16,46	
2025. 02. 05. szerda	Normál szoc.otthon (00101)	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	
			Csészés margarin 20%	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	 
			Csülökpörkölt	2 731,21	653,40	29,98	57,06	18,33	7,37	0,55	3,77	





2025. 02. 05. szerda (00101) Normál szoc.otthon	E	Sós burgonya	1 019,06	243,79	6,50	0,52	0,07	52,00	0,00	2,88	
		Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97	
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
	Összesen:	8 793,02	2 103,42	82,12	78,39	24,40	268,04	63,39	18,45		
2025. 02. 06. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
		Csészés margarin 20%	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18	
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72	
	T	Múzliszelet, gyümölcsös *	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08	
	E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	267,39	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38	
		Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25	
		Sárgaborsófözelék	2 232,41	534,07	26,60	15,02	1,83	72,49	0,00	1,70	
		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	
	Fokhagymás sajtkrém	844,70	202,08	10,19	16,60	9,43	1,53	1,23	0,83		





2025. 02. 06		00101											
2025. 02. 07. péntek (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:	9 847,44	2 341,91	93,83	108,41	35,60	312,00	51,56	19,07			
	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			
		Brios cukor nélküli	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Karfiollevés *mirelitből*	708,76	169,56	5,77	7,58	0,88	19,31	0,00	1,86			
		Párizsi csirkemell	1 290,97	308,84	33,53	13,91	2,00	12,02	0,00	2,25			
		Petrezselymes rizs	1 399,87	334,90	5,93	14,21	1,59	71,45	0,00	1,97			
		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			
		Tepertőkrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04			
		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:	10 675,72	2 554,01	84,43	111,91	34,08	316,46	88,78	12,23			





2025. 02. 08. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
2025. 02. 08. 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		
		Vajkrém ízesített 27%	0,00	5,32	0,06	0,51	0,32	0,12	0,05	0,03		
		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	Tarhonyaleves	939,73	216,06	5,37	11,36	2,60	25,53	0,15	2,72		
		Rakott kelkáposzta	2 088,28	499,59	31,39	24,96	7,54	39,33	1,82	1,99		
	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:	6 928,41	1 654,07	71,04	50,32	15,72	230,31	32,02	9,42		
	2025. 02. 09. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30	
		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		Erőleves	396,77	74,02	4,75	2,47	0,11	13,49	0,00	2,08		





2025. 02. 09. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	Töltött csirkecomb	2 351,87	562,64	60,13	29,83	5,89	12,75	0,00	2,01		
		Burgonyapüré	1 356,19	324,45	8,74	5,54	2,48	58,72	0,03	1,58		
		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		
		Paprikas csem.szalami	1 239,34	296,49	11,76	27,48	9,66	0,18	0,00	2,70		
		Csészés margarin 20%	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		
		Összesen:	10 127,78	2 401,98	122,20	94,58	24,41	265,01	61,67	16,07		

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselőti fórum

