



Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 02. 10. 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			
	Kuglóf	1 513,16	362,00	9,98	4,72	3,04	62,36	16,36	0,77			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Zúzaleves	1 081,04	258,62	21,06	8,91	1,52	24,44	0,24	2,61			
	Káposztás kocka	2 310,09	552,65	16,72	17,39	2,19	81,13	4,00	3,57			
	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			
	Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19			
	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:	7 989,69	1 911,40	73,18	44,63	11,75	297,48	85,88	10,41			
	2025. 02. 11. 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			
T Banán		438,77	104,96	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,05			

























2025. 02. 11. kedd	Normál szoc.otthon (00101)	E	Rizsleves	719,68	172,05	4,21	8,08	0,95	26,87	0,00	1,82		
			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		
			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:	8 521,25	2 038,44	77,27	53,64	18,92	312,53	52,28	15,73				
2025. 02. 12. szerda	Normál szoc.otthon (00101)	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		
			Csészes 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		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Brokkoli krémleves	651,98	155,98	7,29	7,99	1,84	13,46	0,60	2,05		
			Rizseshús (csirkés)	2 063,21	493,59	29,22	17,97	2,74	77,02	0,00	1,84		
			Őszibarack befőtt	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,00		
		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		





2025. 02. 12.	(00101) Normál szoc.otthon	V	Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Összesen:	7 906,93	1 891,60	81,97	61,14	22,26	268,96	61,06	9,85		
2025. 02. 13. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Ivójoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	 	
			Sajtos stangli	1 535,58	367,36	8,36	23,12	11,28	31,02	0,00	0,70	  	
		T	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00		
		E	Zabgaluskás leves	458,00	88,67	4,60	2,13	0,27	17,72	0,00	1,65	  	
			Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,90	3,96	    	
			Parajmártás	974,79	233,20	10,10	10,88	1,76	23,44	0,00	2,26	  	
			Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,86	0,16	31,69	0,46	0,79		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tepertő	2 008,94	480,61	7,26	49,92	18,42	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	 	
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	10 052,87	2 384,09	72,67	134,48	51,08	222,76	44,35	11,85		











2025. 02. 14.

péntek

(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 30g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	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	 
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E	Gyümölcsleves	919,62	220,00	1,53	2,36	1,23	47,42	36,32	0,03	
	Brassói aprópecsenye	1 306,88	312,65	29,68	20,63	5,10	1,69	0,00	2,06	
	Pírtott burgonya	1 724,04	412,45	8,76	9,98	1,14	70,06	0,00	2,00	
	Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Kefír, 140 g 3%	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	
	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	
	Póréhagyma (kg)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Összesen:		10 304,78	2 465,25	73,55	73,20	23,85	299,03	89,40	10,57	





2025. 02. 15. szombat (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				
	Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Gulyásleves	1 247,03	298,33	18,58	10,90	3,70	32,11	0,24	2,48			
	V	Lekváros bukta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32			
	E	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
Összesen:		6 215,78	1 487,02	58,91	26,89	13,26	243,41	76,46	9,16				
2025. 02. 16. 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				
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39				
T	Krémtúró 90g félszíros	664,62	159,00	7,20	4,30	2,80	23,00	20,00	0,09				
E	Csontleves	645,29	148,49	5,50	7,11	0,69	17,02	0,00	1,55				
	Dubarry csirkemell	1 653,10	395,48	35,43	22,27	6,69	13,15	0,06	3,52				





2025. 02. 16. vásárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41		
		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		
		Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50		
		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		
		Összesen:	8 622,22	2 056,83	96,30	71,77	16,13	252,99	51,70	15,51		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

