



Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 02. 17. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Vaníliás tej	1 088,04	260,30	10,24	4,54	2,48	44,48	29,27	0,40			
	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 Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,06	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60			
	Sült sertés oldalas	4 165,52	992,04	26,48	97,97	33,57	1,02	0,00	1,47			
	Fejtettbab főzelék	1 880,52	449,88	19,73	14,39	2,87	59,77	0,66	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			
	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			
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	Összesen:		12 722,40	3 038,99	98,01	145,61	48,41	323,05	85,03	12,63		





2025. 02. 18. kedd (00101) Normál szoc.otthon																	
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00								
	Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45								
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39								
	T	Alma	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01							
	E	Zöldségleves friss*F	742,11	177,54	4,48	8,72	1,07	20,18	0,05	2,97							
		Székelykáposzta	1 584,46	379,06	29,40	19,65	4,52	26,80	0,06	4,37							
		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							
		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								
Póréhagyma (kg)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Összesen:		7 361,69	1 761,16	73,86	47,35	13,99	260,00	49,72	12,37								
2025. 02. 19. szerda (00101) Normál szoc.otthon																	
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00								
	Krémjoghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60								
	Vajas jellegű kifli	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	2,80	0,94								
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00								
E	Zöldbableves *mirelitből	847,76	202,70	7,82	6,09	0,67	28,62	0,00	3,16								





2025. 02. 19. szerda (00101) Normál szoc.otthon													
E	Rakott burgonya	3 354,17	802,43	26,72	48,01	18,28	56,56	2,88	4,97				
	Ecetes cékla	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23				
	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			
		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:		8 649,50	2 069,14	71,05	73,51	27,08	264,08	58,67	14,41			
2025. 02. 20. csütörtök (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			
		Vajkrém 20% zsírt	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	Tejszelet	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,00			
	E	Almaleves	1 110,03	265,56	1,62	2,10	1,31	58,57	32,72	0,02			
		Rántott halfilé	1 568,32	374,56	33,80	15,29	2,73	25,29	0,00	3,09			
		Kukoricás rizsköret	1 576,80	377,22	8,72	10,38	1,18	90,70	0,00	1,97			
		Tartármártás	1 776,99	425,12	2,07	43,49	8,54	5,50	4,65	1,17			
	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			





2025. 02. 20	(00101)	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	11 524,08	2 756,31	86,62	115,73	36,41	355,02	90,45	12,56		
2025. 02. 21. péntek (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	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31	   	
			Majonézes torma	113,33	27,11	0,39	0,06	0,00	6,23	4,00	0,00		
			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	Zselici leves	1 058,40	253,21	21,19	13,48	3,46	13,04	0,96	2,34	  	
			Gránátos kocka	2 453,68	587,00	17,99	15,43	1,95	93,89	0,17	2,23	 	
			Csemege uborka konzerv	57,54	13,76	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		
			Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 	
			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:	8 267,03	1 977,74	80,76	57,78	18,41	282,85	54,41	13,13		





2025. 02. 22. 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		
	Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04		
	Kenyér, 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	
	E	Lebbencsleves	997,34	238,60	6,47	9,99	1,04	31,85	0,31	1,95	
		Csirke aprópecsenye	1 076,08	257,43	26,01	15,82	2,63	3,31	0,15	1,75	
		Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58	
		Tönköly kenyér	66,67	15,95	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86	
	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	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:		8 309,67	1 987,96	81,96	72,66	19,53	281,36	46,91	15,25	
2025. 02. 23. 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	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30		
	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		





2025. 02. 23. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	Orjaleves	543,26	129,97	4,46	6,80	0,64	12,74	0,00	2,25		
		Sertés borda Budapest módra	3 590,95	859,08	30,98	77,27	24,52	8,63	0,80	2,94		
		Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41		
	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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Összesen:		10 101,42	2 416,59	90,18	122,01	32,68	234,16	46,73	15,45		

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviseleti fórum

