





















Tételes étlap 2025.02.24. - 2025.03.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 02. 24. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	<b>R</b> 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			
	Búrkifli, mákos	2 677,28	640,50	13,16	20,38	9,86	79,20	33,96	0,62			
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	<b>E</b> Tavaszi leves	462,50	88,67	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28			
	Húsgombóc paradicsommártásban	2 316,83	554,26	28,98	16,35	3,64	69,55	30,67	2,28			
	Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,87	0,16	31,70	0,47	0,79			
	<b>V</b> 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			
	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			
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	Összesen:		9 751,04	2 310,80	78,58	71,13	24,59	314,44	111,79	10,27		





2025. 02. 25. kedd (00101) Normál szoc.otthon											
2025. 02. 25. kedd (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40	 
		Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
		Sós kalács	1 213,88	290,40	9,52	2,88	0,94	53,78	4,02	3,12	
	T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
	E	Frankfurti leves	1 223,82	292,78	9,55	17,60	4,90	23,69	0,98	2,51	     
		Szilvalekvaros derelye *mir.*	3 040,04	724,87	16,30	14,26	1,08	128,83	0,00	1,47	
		Fahéjas porcukor	343,30	82,13	0,02	0,02	0,00	20,38	19,98	0,00	
	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	   
		Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,93	1,58	
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
	Összesen:		9 553,56	2 283,13	70,51	44,34	11,35	375,48	85,15	10,65	
2025. 02. 26. 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	  
		Madárka, sajtos	1 770,64	423,60	13,70	7,86	4,90	66,24	11,50	1,20	   
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	267,39	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38	      



















2025. 02. 26. szerda (00101) Normál szoc.otthon													
E	Hentes tokány	1 600,50	382,90	28,41	27,17	7,82	5,64	0,83	2,80				
	Párolt bulgur	1 290,40	308,71	11,09	1,21	0,21	68,38	0,00	1,42				
	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			
	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:	8 624,37	2 049,32	79,45	58,74	18,99	298,49	74,18	12,03				
2025. 02. 27. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20			
		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	Napolyi szelet, kakaós	597,28	142,89	1,71	7,17	0,00	18,99	0,00	0,00			
	E	Daragaluska leves	989,26	236,54	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84			
		Fokhagymás sült tarja	2 872,57	687,22	16,91	68,09	22,01	0,88	0,00	1,13			
		Paradicsomos káposzta főzelék	1 066,10	255,05	6,48	7,69	0,84	38,17	16,27	1,83			
		Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70			
	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				





2025. 02. 27	00101	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	10 759,22	2 573,85	79,35	128,85	42,10	268,39	62,39	13,14		
2025. 02. 28. péntek	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25		
			Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
			Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	 	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Csirkegulyás	1 974,45	472,36	30,97	25,69	7,12	29,32	0,08	2,21	 	
			Túrós tészta	2 938,74	703,05	31,51	27,38	13,27	81,49	6,63	3,31	  	
			Tejföl 12 % zsirt. 5/1	280,06	67,00	1,35	6,00	3,75	1,65	1,65	0,05		
			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		
			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:	10 337,60	2 473,10	110,22	118,53	45,31	304,79	74,00	18,32		





2025. 03. 01. szombat (00101) Normál szoc.otthon											
2025. 03. 01. 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	
	E	Karfiollevés *mirelitből*	708,76	169,56	5,77	7,58	0,88	19,31	0,00	1,86	
		Fasírt (magyaros)	1 458,27	348,87	22,83	17,13	3,74	25,43	0,00	1,97	
		Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82	
		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	
		Abált szalonna	1 746,36	417,79	5,40	43,80	16,60	0,00	0,00	2,10	
		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:		10 302,27	2 464,66	76,37	88,94	25,24	334,65	60,60	13,12	
	2025. 03. 02. 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	





2025. 03. 02. vasárnap	(00101) Normál szoc.otthon	<b>T</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		<b>E</b>	Erőleves	396,77	74,02	4,75	2,47	0,11	13,49	0,00	2,08		
			Spenótos-sajtos csirkemell	1 404,32	335,96	33,68	21,13	8,24	2,26	1,05	1,93		
			Párolt rizs (jázmin)	1 979,94	473,67	7,38	18,16	2,25	70,02	0,00	0,98		
		<b>V</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		<b>Összesen:</b>			8 458,67	2 002,69	88,40	72,26	18,19	251,75	47,46	13,76	

.....  
 élelmezésvezető

.....  
 intézményvezető

.....  
 érdekképviselői fórum

