



















Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 24. hétfő (00101) Normál szoc.otthon	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		
	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 Reszelttészta leves	979,45	209,94	7,85	5,80	0,67	37,52	0,05	3,37		
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25		
	Finomfőzelék	1 756,17	420,14	16,81	15,90	2,38	51,48	4,83	1,85		
	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		
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Összesen:		9 890,77	2 341,83	91,86	93,25	33,66	272,09	50,84	15,14	





2025. 03. 25. kedd (00101) Normál szoc.otthon												
2025. 03. 26. szerda (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		
		Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83	  	
	T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E	Májgaluska leves	999,86	217,22	9,92	10,45	1,59	25,54	0,29	4,04	       	
		Csikós tokány	1 500,88	359,06	31,79	22,14	6,37	8,57	0,15	1,19		
		Tarhonya köret	2 039,44	487,91	16,57	10,73	1,48	80,68	0,00	2,16	 	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Májkrém sertés 65g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		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:		9 320,21	2 207,74	92,77	57,29	16,85	323,41	70,43	10,21		
	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	 		
Csészés margarin 20%		319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18			
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		




















2025. 03. 26. szerda (00101) Normál szoc.otthon													
E	Magyaros burgonyaleves	1 186,06	283,75	7,53	10,55	1,17	39,74	0,14	3,46				
	Natúr szelet	2 893,34	692,19	17,59	64,03	20,52	10,56	0,00	1,55				
	Paradicsom mártás	1 870,08	447,39	8,66	14,68	1,59	66,24	44,37	1,61				
	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				
	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				
Összesen:		10 592,93	2 534,20	70,20	107,65	29,69	312,48	106,24	13,80				
2025. 03. 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				
	Bundás kenyér	2 235,22	534,74	18,78	22,75	3,72	63,07	0,00	2,58				
T	Kiwi kg	254,14	60,80	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01				
E	Babgulyás	1 981,30	460,06	30,32	16,14	3,59	51,82	0,25	3,87				
	Almás pite	2 056,56	492,00	7,06	14,76	6,88	77,06	37,52	0,50				
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45				
	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	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00				
Összesen:		8 843,23	2 101,66	72,75	62,46	19,00	306,52	85,27	9,41				





2025. 03. 28. péntek (00101) Normál szoc.otthon											
2025. 03. 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	
		Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19	  
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Tavaszi leves	462,50	88,67	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28	     
		Csülökpörkölt	2 454,50	587,20	26,75	51,22	16,26	7,29	0,55	2,64	
		Sós burgonya	1 019,06	243,79	6,50	0,52	0,07	52,00	0,00	2,88	
		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	
		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:	7 066,26	1 668,51	73,52	78,32	24,18	239,54	46,31	21,50	
	2025. 03. 29. 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	





2025. 03. 29. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
2025. 03. 29. szombat (00101) Normál szoc.otthon	R	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	turo rudi 18%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,06	6,87	15,30	3,57	25,51	0,04	2,60		
		Székelykáposzta	1 584,46	379,06	29,40	19,65	4,52	26,80	0,06	4,37		
		Tejföl 12 % zsirt. 5/1	560,12	134,00	2,70	12,00	7,50	3,30	3,30	0,10		
	V	Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
		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:	8 485,77	2 029,95	79,75	72,65	26,43	266,50	65,12	13,76			
2025. 03. 30. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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		
		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	478,71	93,62	5,60	2,72	0,16	16,95	0,00	2,11		
		Töltött csirkecomb	2 351,87	562,64	60,13	29,83	5,89	12,75	0,00	2,01		





2025. 03. 30. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41		
		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		
		Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	8 442,98	1 998,93	108,98	61,22	11,00	251,67	59,00	11,36		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

