



Tételes étlap 2024.02.19. - 2024.02.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 02. 19. hétfő (00122) Epés pépes szoc. otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51			
	Vegyes gyümölcsmártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39			
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Reszelt sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Összesen:		9 330,65	2 232,20	85,50	54,03	23,81	273,19	82,25	12,96		





2024. 02. 20. kedd (00122) Epés pépes szoc. otthon													
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14				
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01				
E	Zöldbabbpure leves *mirelitből	665,45	159,20	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33				
	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21				
	Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68				
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56				
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
	Összesen:	7 656,91	1 831,80	85,31	25,28	9,47	279,01	68,94	12,01				
2024. 02. 21. szerda (00122) Epés pépes szoc. otthon													
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Daráltvirsl	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,61	2,43				
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95				
	Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15				
	Sárgarépa főz.püré (friss) TM.	1 026,02	245,46	4,79	9,86	1,13	33,57	5,99	3,58				





2024. 02. 21. szerda																
(00122) Epés pépes otthon																
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							
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54							
	Összesen:	7 742,04	1 852,16	73,93	55,57	15,57	257,87	54,60	16,69							
2024. 02. 22. csütörtök	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00					
			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					
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18					
		T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02					
		E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75					
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31					
			Tökfözelék tejmentes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03					
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
			Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21					
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
			Összesen:	8 866,12	2 121,08	67,87	42,06	13,17	291,86	85,12	13,70					





2024. 02. 23. péntek (00122) Epés pépes szoc. otthon													
2024. 02. 23. péntek (00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Harcapástétom 130g.zöldfűsz.	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96			
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12			
		Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58			
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			
	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			
Zsemle, vizes		1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
Összesen:		8 805,77	2 106,64	79,27	62,03	16,51	299,76	65,13	12,70				
2024. 02. 24. szombat (00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			






2024. 02. 24. szombat (00122) Epés pépes szoc. otthon												
R	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02			
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21			
	Meggy mártáspüré *mir.* TM.	999,98	239,23	2,79	1,04	0,03	52,39	25,55	0,73			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:	9 583,74	2 292,77	79,55	30,49	12,26	331,53	102,01	9,24			
2024. 02. 25. vasárnap (00122) Epés pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Májkrém szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96			
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
	Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75			
	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			





2024. 02. 25. vasárnap (00122) Épés pépes csokoládés szendvics	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	  
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Összesen:	7 657,37	1 831,90	87,68	34,98	9,71	283,78	62,90	12,05	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

