



Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 04. hétfő (00121) Epés 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		
	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 Húsgaluskaleves	1 016,84	243,26	17,79	11,30	2,62	17,09	0,05	2,74		
	Tejbenrizs*kókusztejes	4 962,20	398,61	14,61	86,62	76,34	100,98	34,97	1,13		
	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		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:	10 672,40	1 764,68	73,58	121,53	87,38	301,43	83,62	9,46		
2024. 03. 05. kedd (00121) Epés szoc.otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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		
	T Müzli szelet 20g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		





2024. 03. 05. kedd	Epés szoc.otthon (00121)	E	Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06		
			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		
			Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	8 049,67	1 925,76	79,23	46,27	12,58	283,12	51,78	12,98		
2024. 03. 06. szerda	Epés szoc.otthon (00121)	R	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		
			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	Tarhonyaleves diétás	912,80	218,37	5,60	6,46	0,76	33,73	0,00	3,36		
			Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31		
			Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	1 115,23	266,80	15,87	1,42	0,06	46,92	6,99	1,03		
			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		
			Párizsi, sertés	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:	8 549,63	2 045,36	95,46	46,91	13,60	302,63	58,54	13,21		





2024. 03. 07. csütörtök (00121) Epés szoc.otthon													
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31				
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36			
		Köményes sertéssült	2 442,84	584,41	15,16	56,10	18,60	4,01	0,00	3,11			
		Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75			
		Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	11,68	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			
Zsemle, vizes		1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
Összesen:		10 191,55	2 438,17	79,78	86,76	28,52	312,26	74,68	16,19				
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Pulyka felvágott	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00				
	Liga csészésmargarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				





2024. 03. 08. péntek (00121) Epés szoc.otthon											
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29		
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
	Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68		
	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		
	Kétfíres 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:	8 503,74	2 034,39	94,57	44,14	14,81	291,69	53,45	14,16		
2024. 03. 09. szombat (00121) Epés 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		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
	Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46		
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		





2024. 03. 09. szombat		(00121) Epés szoc.otthon												
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					
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
	Összesen:	8 952,97	2 141,86	94,07	64,78	23,82	285,72	49,05	15,58					
2024. 03. 10. vasárnap	(00121) Epés szoc.otthon	R	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			
			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	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
				Zöldfűszeres sült csirkecomb	1 310,27	313,46	32,35	13,38	3,03	2,72	1,27	1,54		
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06					
	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				
		Sonka szalámi	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:	8 675,43	2 075,46	88,75	38,54	12,32	322,19	66,70	14,22				

.....
éllelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum



