



Tételes étlap 2024.03.11. - 2024.03.17.

| Diéta  | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |  |
|--|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2024. 03. 11. hétfő<br>(00121)<br>Epés szoc.otthon | R Citromos tea                 | 259,29       | 62,03          | 0,13        | 0,03     | 0,00           | 15,02          | 15,00     | 0,00   |            |          |  |
|  | Barackíz                       | 483,32       | 115,63         | 0,20        | 0,00     | 0,00           | 28,52          | 24,92     | 0,00   |            |          |  |
|  | Kefír, 140 g 3%                | 1 492,26     | 357,00         | 4,20        | 4,48     | 2,94           | 6,44           | 6,44      | 0,18   |            |          |  |
|  | 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 Csontleves házi betéttel     | 623,67       | 149,20         | 7,39        | 3,35     | 0,28           | 22,29          | 0,08      | 3,36   |            |          |  |
|  | Majorannás aprópecsenye        | 1 393,86     | 333,46         | 25,29       | 25,23    | 5,23           | 0,90           | 0,00      | 0,82   |            |          |  |
|  | Sárgarépafozelékpüré *mir.*TM. | 707,61       | 169,28         | 4,37        | 0,99     | 0,12           | 35,08          | 7,99      | 2,53   |            |          |  |
|  | 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   |            |          |  |
|  | 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   |            |          |  |
|  | Összesen:                      |              | 9 574,16       | 2 290,46    | 81,08    | 47,67          | 12,78          | 310,20    | 88,48  | 11,93      |          |  |














| 2024. 03. 12.<br>kedd<br>(00121)<br>Epés szoc.otthon   |                                 |          |          |       |       |       |        |       |       |  |  |  |
|--|---------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|--|
| R  | Citromos tea                    | 518,58   | 124,06   | 0,26  | 0,06  | 0,00  | 30,04  | 30,00 | 0,00  |  |  |  |
|  | Harcapástétom<br>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 Körte befőtt                  | 404,23   | 96,71    | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 23,70  | 14,10 | 0,02  |  |  |  |
|  | E Májgaluska leves              | 678,10   | 162,22   | 11,77 | 4,63  | 0,99  | 18,24  | 0,00  | 3,08  |  |  |  |
|  | Grill csirkecomb                | 1 176,36 | 281,43   | 37,62 | 14,00 | 2,89  | 0,90   | 0,00  | 3,08  |  |  |  |
|  | Almamártás (friss) TM.          | 945,72   | 206,97   | 0,88  | 2,49  | 0,27  | 49,23  | 34,70 | 0,67  |  |  |  |
|  | Féladagos burgonya              | 587,92   | 140,65   | 3,75  | 0,30  | 0,04  | 30,00  | 0,00  | 1,49  |  |  |  |
|  | 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:  |                                 | 9 333,94 | 2 213,72 | 99,51 | 55,63 | 9,33  | 310,59 | 97,28 | 14,48 |  |  |  |
| 2024. 03. 13.<br>szerda<br>(00121)<br>Epés szoc.otthon | R 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  |  |  |  |
|  | 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  |  |  |  |
|  | Svájci sertésborda              | 1 479,71 | 354,00   | 28,04 | 22,85 | 7,45  | 8,64   | 0,10  | 3,20  |  |  |  |





| 2024. 03. 13.<br>szerda<br>(00121)<br>Epés szoc.otthon    |                             |          |          |       |       |       |        |       |       |   |  |
|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--|
| E   | Parolt rizskoret 100. g.    | 2 136,31 | 511,08   | 8,80  | 14,72 | 1,70  | 85,25  | 0,00  | 1,20  |   |  |
|   | Őszibarack befőtt           | 440,44   | 105,37   | 0,60  | 0,00  | 0,00  | 25,44  | 16,80 | 0,01  |   |  |
| 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:                   | 9 297,49 | 2 224,28 | 80,48 | 64,86 | 20,03 | 322,61 | 67,26 | 12,29 |   |  |
| 2024. 03. 14.<br>csütörtök<br>(00121)<br>Epés szoc.otthon |                             |          |          |       |       |       |        |       |       |   |  |
| R   | Citromos tea                | 518,58   | 124,06   | 0,26  | 0,06  | 0,00  | 30,04  | 30,00 | 0,00  |   |  |
|   | Ivójoghurt 100g zsírszegény | 694,32   | 166,11   | 5,59  | 5,79  | 3,13  | 22,45  | 12,99 | 0,49  |     |  |
|   | Tejes kifli                 | 1 228,58 | 293,92   | 9,82  | 2,36  | 0,96  | 55,40  | 4,10  | 0,98  |   |  |
| T   | Banán                       | 438,77   | 104,97   | 1,30  | 0,10  | 0,00  | 24,20  | 0,00  | 0,06  |   |  |
| E   | Rizsleves                   | 582,80   | 139,43   | 3,37  | 5,08  | 0,54  | 19,66  | 0,00  | 3,07  |     |  |
|   | Roston csirkemell           | 909,75   | 217,64   | 29,69 | 10,49 | 1,36  | 0,88   | 0,00  | 2,19  |   |  |
|   | Vegyes gyümölcsmártás       | 989,45   | 236,71   | 1,79  | 1,21  | 0,05  | 51,88  | 27,27 | 0,39  |    |  |
|   | Tört burgonya               | 783,89   | 187,53   | 5,00  | 0,40  | 0,05  | 40,00  | 0,00  | 1,50  |   |  |
| V   | Citromos tea                | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00 | 0,00  |   |  |
|   | Kétfes 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:                   | 8 713,61 | 2 084,60 | 84,92 | 34,39 | 11,40 | 332,77 | 95,56 | 11,36 |   |  |





| 2024. 03. 15.<br>péntek<br>(00121)<br>Epés szoc.otthon |   |                               |              |          |       |       |       |        |       |       |      |  |
|--|---|-------------------------------|--------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|
| 2024. 03. 15.<br>péntek<br>(00121)<br>Epés szoc.otthon | R   | Citromos tea                  | 259,29       | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00 | 0,00  |      |  |
|  |   | Kefír, 140 g 3%               | 1 492,26     | 357,00   | 4,20  | 4,48  | 2,94  | 6,44   | 6,44  | 0,18  |      |  |
|  |   | Mini margarin 10g 35% zsirt   | 94,47        | 22,60    | 0,00  | 2,50  | 0,45  | 0,00   | 0,00  | 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  |      |  |
|  | 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     | 281,32   | 6,53  | 10,67 | 1,30  | 38,98  | 0,00  | 3,38  |      |  |
|  |   | Húspuding                     | 1 083,44     | 259,20   | 24,27 | 12,81 | 4,28  | 11,26  | 0,20  | 3,12  |      |  |
|  |   | Finomfőzelék tejmentes *mir.* | 682,44       | 163,26   | 8,83  | 0,67  | 0,04  | 29,86  | 0,00  | 2,29  |      |  |
|  |   | 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  |      |  |
|  |   | 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:   |                               | 9 683,60     | 2 316,65 | 81,09 | 42,77 | 15,06 | 324,66 | 73,74 | 13,29 |      |  |
|  | 2024. 03. 16.<br>szombat<br>(00121)<br>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  |      |  |





| 2024. 03. 16.<br>szombat<br>(00121)<br>Epés szoc.otthon  |                               |          |          |       |       |       |        |       |       |  |  |  |
|--|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|--|
| R  | 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  | 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  |  |  |  |
|  | Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.  | 581,57   | 139,13   | 6,75  | 0,70  | 0,00  | 25,99  | 3,00  | 2,46  |  |  |  |
|  | 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  |  |  |  |
|  | Pulykamellsonka               | 270,86   | 64,80    | 7,20  | 3,00  | 0,96  | 1,56   | 0,78  | 1,32  |  |  |  |
|  | Zsemle, vizes                 | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |  |  |  |
| Összesen:  |                               | 7 359,67 | 1 760,68 | 77,82 | 31,04 | 10,20 | 284,46 | 55,11 | 15,14 |  |  |  |
| 2024. 03. 17.<br>vasárnap<br>(00121)<br>Epés szoc.otthon |                               |          |          |       |       |       |        |       |       |  |  |  |
| R  | Citromos tea                  | 518,58   | 124,06   | 0,26  | 0,06  | 0,00  | 30,04  | 30,00 | 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  |  |  |  |
| T  | Piskóta szelet 25 g.          | 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  |  |  |  |
|  | Sajtos csirkemell             | 1 511,37 | 361,57   | 36,96 | 16,69 | 5,25  | 8,65   | 0,64  | 1,71  |  |  |  |
|  | Burgonya petrezselymes 400 gr | 1 799,42 | 430,48   | 10,37 | 6,40  | 0,73  | 80,82  | 0,00  | 3,00  |  |  |  |
|  | Almabefőtt                    | 361,10   | 86,39    | 0,30  | 0,30  | 0,00  | 20,20  | 14,60 | 0,00  |  |  |  |





|   |   |                |          |          |       |       |       |        |       |       |  |
|---|---|----------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|
| 2024. 03. 17.<br>vasárnap<br>(00121)<br>Epés<br>szőlő | 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:      | 8 998,36 | 2 152,71 | 94,46 | 46,85 | 12,97 | 322,89 | 63,84 | 14,20 |  |

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

