



Tételes étlap 2024.03.18. - 2024.03.24.

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. 03. 18. hétfő (00121) Epés szoc.otthon	R 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			
	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			
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00			
	Vegyes gyümölcsmártás	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39			
	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			
	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			
	Összesen:		8 281,86	1 981,30	82,32	52,76	22,27	283,28	75,57	13,62		





2024. 03. 19. kedd (00121) Epés szoc.otthon											
2024. 03. 20. szerda (00121) Epés 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	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,00	
	E	Zöldbabbpure leves *mirelitből	665,45	159,20	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33	
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
		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	
		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:		9 012,44	2 156,08	97,11	37,09	11,33	320,40	69,69	15,76		
2024. 03. 20. szerda (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	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	





2024. 03. 20. szerda (00121) Epés szoc.otthon												
E	Sárgarépa főz. tejszínes (friss)	909,75	217,64	5,12	8,03	0,92	30,44	0,00	5,55			
	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		
		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:		8 301,37	1 985,97	79,82	53,55	15,19	288,82	49,33	19,31			
2024. 03. 21. csütörtök (00121) Epés 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		
		Csészes 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		
		Tökfőzelék tejszínes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03		
		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		





2024. 03. 21	00121	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	9 592,94	2 294,96	74,12	42,87	13,40	326,13	85,87	14,47	
2024. 03. 22. péntek	(00121) Epés 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	
			Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	
			Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16	
			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:	9 370,48	2 241,73	84,04	77,09	14,87	295,82	64,90	8,64	
		2024. 03. 23. szombat	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00
	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	
	Natur joghurt 140g 1,5%			1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	





2024. 03. 23. szombat (00121) Epés szoc.otthon	T	Hámozott 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	
		Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25	
		Meggy mártáspüré *mir.*	1 114,88	266,72	3,34	3,46	1,53	53,20	26,21	0,75	
		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	
		Kétféles túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Összesen:	9 459,22	2 262,98	81,60	33,91	14,17	316,18	101,17	9,76	
	2024. 03. 24. vasárnap (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00
		Májkrem 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	
		Őszibarackos csirkemell	1 464,83	350,44	37,27	17,61	5,82	10,00	0,00	3,60	
		Petrezselymes burgonya	1 697,65	406,14	8,93	9,39	1,07	69,69	0,00	1,42	
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		





2024.	03. 24	( 00121	V Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 475,60	2 027,65	97,00	47,35	12,74	280,29	48,24	12,84	

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

