



Tételes étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

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. 25. hétfő (00121) Epés 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			
	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 Reszelttésztaleves friss	524,81	125,55	3,38	5,44	0,68	15,50	0,00	3,20			
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
	Parajfőzelék* epés	871,18	208,41	6,17	10,67	1,15	21,68	3,20	1,57			
	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			
	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:		8 688,10	2 078,48	85,82	77,51	25,20	250,88	51,50	12,80		





2024. 03. 26. kedd (00121) Epés szoc.otthon												
2024. 03. 27. szerda (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		
		Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		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		
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Rizseshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99		
		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		
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			
Összesen:		9 771,98	2 337,79	69,25	47,80	12,51	331,94	99,62	12,47			
	R	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		
	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		





2024. 03. 27. szerda (00121) Epés szoc.otthon												
E	Natúr sertésszelet	1 251,91	299,50	13,48	24,27	6,81	6,44	0,00	3,11			
	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		
		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:		8 463,07	2 024,65	80,63	51,82	13,97	301,51	56,34	14,29			
2024. 03. 28. csütörtök (00121) Epés szoc.otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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%	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	Csokoládé figurális	960,80	229,86	3,72	13,64	0,00	21,12	0,00	0,00			
E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36			
	Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48			
	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			
	Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32			





2024. 03. 30. szombat												
2024. 03. 31. vasárnap												
2024. 03. 30. szombat	Epés szoc.otthon (00121)	R	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	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	
			Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	
			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	
			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			
	Összesen:	8 178,78	1 956,64	81,83	33,35	13,92	309,54	55,95	13,51			
2024. 03. 31. vasárnap	Epés szoc.otthon (00121)	R	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	
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Fonott kalacs	2 263,47	541,50	15,71	7,31	4,65	90,45	15,09	1,25	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	





2024. 03. 31. vasárnap (00121) Epés szoc.otthon	E	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
		Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47		
		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		
		Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97		
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Fonott kalacs	2 263,47	541,50	15,71	7,31	4,65	90,45	15,09	1,25		
	Összesen:		10 093,36	2 414,67	96,84	55,21	17,30	351,86	90,18	17,16		

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselési fórum

