



Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

| 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. 04. 15. 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 | 594,17 | 142,15 | 4,35 | 5,63 | 0,62 | 17,92 | 0,80 | 2,95 | | | |
| | Majorannás aprópecsenye | 1 393,86 | 333,46 | 25,29 | 25,23 | 5,23 | 0,90 | 0,00 | 0,82 | | | |
| | Tejment.burg.pure 200 g. | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 2,68 | | | |
| | Körte befőtt | 404,23 | 96,71 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 14,10 | 0,02 | | | |
| | V Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | | |
| | Sajt Trappista félzsíros | 855,23 | 204,60 | 15,30 | 15,60 | 9,90 | 0,12 | 0,12 | 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: | | 8 476,45 | 2 027,86 | 83,43 | 65,99 | 22,56 | 265,44 | 63,32 | 12,19 | | |


























| 2024. 04. 16. kedd (00121) Epés szoc.otthon | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|
| 2024. 04. 16. kedd (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 | Tejszelet | 518,49 | 124,04 | 1,40 | 8,68 | 5,52 | 9,94 | 7,28 | 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 | |
| | | Tökfőzelék tejmentes | 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 | |
| | | 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: | | 8 820,51 | 2 110,17 | 93,28 | 56,85 | 19,33 | 284,51 | 58,85 | 16,28 | | |
| 2024. 04. 17. szerda (00121) Epés szoc.otthon | R | 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 | |
| | 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) | 939,84 | 224,84 | 19,68 | 9,29 | 2,74 | 24,03 | 0,00 | 3,14 | |





| 2024. 04. 17. 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: | | 8 058,88 | 1 927,96 | 82,11 | 42,34 | 12,64 | 290,48 | 53,45 | 18,13 | | | |
| 2024. 04. 18. 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 | Banán | 438,77 | 104,97 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 0,00 | 0,06 | | |
| | E | Daragaluska leves | 626,02 | 149,76 | 6,86 | 3,74 | 0,39 | 22,51 | 0,15 | 3,81 |       | |
| | | Vagdalt (diétás) | 1 063,81 | 254,50 | 20,55 | 12,57 | 3,20 | 14,50 | 0,00 | 3,31 |     | |
| | | Burgonyafőzelék tejszínes | 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 | | |
| | | Párizsi, sertés | 589,38 | 141,00 | 6,00 | 12,66 | 4,32 | 1,32 | 0,30 | 1,21 |      | |





| 2024. 04. 18. | | 00121 | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-----------|---------------------------------|----------|-----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2024. 04. 19. péntek | (00121) Epés szoc.otthon | V | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | | |
| | | Összesen: | | | 10 066,46 | 2 408,23 | 77,25 | 43,21 | 13,45 | 350,03 | 71,84 | 15,22 | | |
| | | 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 | | | |
| | | | Meggymártáspüré *mir.* TM. | 991,64 | 237,23 | 2,81 | 1,02 | 0,02 | 51,98 | 25,55 | 0,51 | | | |
| | | 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: | | | 8 042,34 | 1 923,99 | 79,35 | 60,19 | 12,86 | 257,85 | 75,85 | 7,99 | | | | |
| 2024. 04. 20. szombat | (00121) Epés 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 | | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | Natur joghurt 140g 1,5% | 1 492,26 | 357,00 | 4,48 | 4,20 | 2,80 | 6,72 | 6,72 | 0,21 | | | |





| 2024. 04. 20. 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 | 504,44 | 120,68 | 3,11 | 5,08 | 0,53 | 19,88 | 0,00 | 3,07 | | |
| | Vagdalt (diétás) | 1 063,81 | 254,50 | 20,55 | 12,57 | 3,20 | 14,50 | 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 | | |
| 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 | | |
| | Kenyér, félbarna | 1 081,08 | 258,63 | 9,80 | 1,00 | 0,30 | 52,30 | 0,00 | 2,00 | | |
| | Összesen: | 9 132,54 | 2 184,82 | 82,97 | 38,91 | 13,60 | 289,87 | 81,20 | 12,45 | | |
| 2024. 04. 21. vasárnap (00121) Epés 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 | | |
| | Őszibarackos csirkemell | 1 025,34 | 245,30 | 30,22 | 10,90 | 4,08 | 5,94 | 0,04 | 1,58 | | |
| | Petrezselymes burgonya | 1 313,38 | 314,20 | 6,56 | 8,88 | 1,01 | 50,69 | 0,00 | 1,41 | | |
| 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 | | |





| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------|---|-------|---|---------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|
| 2024. | 04. 21 | (| 00121 | V | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | |
| | | | | | Összesen: | 7 408,57 | 1 772,37 | 83,20 | 41,33 | 11,48 | 259,33 | 48,34 | 10,93 | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

