



Tételes étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2024. 06. 10. hétfő | (00122) Epés pépes szoc. otthon | R Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | | |
| | | Darált zalai felv. | 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 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| | | E Olasz zöldségleves | 594,17 | 142,15 | 4,35 | 5,63 | 0,62 | 17,92 | 0,80 | 2,95 | | | |
| | | Húspuding | 1 089,08 | 260,54 | 25,35 | 11,69 | 4,12 | 12,99 | 0,24 | 3,51 | | | |
| | | Vegyes gyümölcsmártáspüré | 975,55 | 233,38 | 1,83 | 1,19 | 0,05 | 51,19 | 27,27 | 0,03 | | | |
| | | V Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| | | Kakaós-banános zabkása | 1 638,56 | 392,00 | 9,40 | 9,40 | 4,10 | 64,20 | 25,40 | 0,00 | | | |
| | | | Összesen: | 7 075,61 | 1 692,72 | 61,62 | 40,42 | 13,79 | 260,56 | 100,51 | 9,35 | | |
| 2024. 06. 11. kedd | (00122) Epés pépes szoc. otthon | R Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 0,00 | | | |
| | | Daráltvirsl | 1 001,33 | 239,55 | 13,38 | 19,46 | 7,78 | 3,65 | 0,61 | 2,43 | | | |
| | | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | | |
| | | T Reszelt alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | | | |
| | | E Zöldbabpure leves *mirelitből | 665,45 | 159,20 | 5,23 | 5,60 | 0,64 | 21,64 | 2,00 | 3,33 | | | |





| 2024. 06. 11. kedd (00122) Epés pépes szoc. otthon | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| E | Darált serteshús | 665,70 | 159,26 | 21,00 | 8,10 | 2,89 | 0,40 | 0,00 | 0,21 | | | |
| | Tökfözelék 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 | | |
| | | Darált csirkemell rolád | 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: | | 7 971,73 | 1 907,11 | 87,70 | 38,85 | 12,58 | 279,54 | 51,60 | 13,43 | | |
| 2024. 06. 12. szerda (00122) Epés pépes 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 | | |
| | | Sárgarépa főz.püré (friss) TM. | 1 026,02 | 245,46 | 4,79 | 9,86 | 1,13 | 33,57 | 5,99 | 3,58 | | |
| | | 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 | | |





| 2024. 06. 13. csütörtök | | 00122 | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|-------|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2024. 06. 12 | | 00122 | | | | | | | | | | | |
| 2024. 06. 13. csütörtök | Epés pépes szoc. otthon (00122) | V | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | |
| | | | Összesen: | 8 175,15 | 1 955,78 | 81,78 | 44,17 | 12,85 | 293,61 | 59,44 | 16,16 | | |
| | | 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 | | |
| | | | Minimargarin 20g 35% zsirt | 188,94 | 45,20 | 0,00 | 5,00 | 0,90 | 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 | | |
| | | | Kefír, 140 g 3% | 1 492,26 | 357,00 | 4,20 | 4,48 | 2,94 | 6,44 | 6,44 | 0,18 | | |
| | | T | Zabkeksz 50g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | 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 tejmentes | 957,57 | 229,08 | 6,62 | 0,52 | 0,05 | 48,45 | 0,00 | 2,68 | | |
| | | V | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| | | | Darált párizsi | 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: | 8 876,63 | 2 123,58 | 69,70 | 42,30 | 12,72 | 291,56 | 71,09 | 14,27 | | |





| 2024. 06. 14. péntek (00122) Epés pépes 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 | | | |
| | Darált csirkehús | 891,22 | 213,21 | 33,45 | 8,33 | 2,10 | 0,86 | 0,00 | 1,36 | | | |
| | Meggymártáspüré *mir.* TM. | 991,64 | 237,23 | 2,81 | 1,02 | 0,02 | 51,98 | 25,55 | 0,51 | | | |
| | 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: | | 8 532,23 | 2 041,19 | 87,57 | 54,07 | 12,37 | 291,60 | 76,60 | 9,64 | | | |
| 2024. 06. 15. szombat (00122) Epés pépes szoc. otthon | | | | | | | | | | | | |
| R | Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 0,00 | | | |
| | Minimargarin 20g 35% zsirt | 188,94 | 45,20 | 0,00 | 5,00 | 0,90 | 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 | | | |
| | Natur joghurt 140g 1,5% | 1 492,26 | 357,00 | 4,48 | 4,20 | 2,80 | 6,72 | 6,72 | 0,21 | | | |





| 2024. 06. 15. szombat (00122) Epés pépes szoc. otthon | | T | Banán | 658,15 | 157,45 | 1,95 | 0,15 | 0,00 | 36,30 | 0,00 | 0,08 | | |
|---|--|---|---------------------------------|-----------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|
| | | 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 | | |
| | | | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | |
| | | | | Összesen: | 9 891,81 | 2 366,46 | 86,94 | 39,00 | 13,26 | 330,51 | 82,70 | 11,93 | |
| 2024. 06. 16. vasárnap (00122) Epés pépes 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 | | |
| | | | Darált csirkehús | 891,22 | 213,21 | 33,45 | 8,33 | 2,10 | 0,86 | 0,00 | 1,36 | | |
| | | | Tej mentes burg.pure | 1 335,20 | 319,43 | 7,51 | 4,80 | 1,22 | 60,02 | 0,00 | 2,75 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | Darált sonka felv. | 218,20 | 52,20 | 6,72 | 1,68 | 0,66 | 2,58 | 0,30 | 1,68 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------|---|---------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|-------|--|
| 2024. 06. 16 | (00122 , | V | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | |
| | | | Összesen: | 7 657,37 | 1 831,90 | 87,68 | 34,98 | 9,71 | 283,78 | 62,90 | 12,05 | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

