



Tételes étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

| 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. 24. 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 Húsgaluskaleves | 1 016,86 | 243,27 | 17,97 | 11,41 | 2,62 | 17,10 | 0,13 | 2,80 | | |
| | Tejbenrizs*kókusztejes | 4 619,39 | 316,60 | 13,46 | 86,62 | 76,30 | 101,96 | 34,97 | 1,12 | | |
| | V Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| | Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj) | 298,50 | 71,41 | 3,00 | 5,82 | 0,00 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | |
| | Összesen: | 10 166,64 | 1 643,69 | 67,62 | 117,98 | 84,28 | 303,33 | 83,40 | 8,32 | | |
| 2024. 06. 25. kedd (00121) Epés szoc.otthon | R Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 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 Őszibarack befőtt | 367,03 | 87,80 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 21,20 | 14,00 | 0,00 | | |
| | E Zöldségleves | 876,39 | 209,66 | 7,03 | 7,71 | 0,97 | 27,84 | 0,05 | 3,45 | | |
| | Natur szelet | 1 294,41 | 309,67 | 26,55 | 19,10 | 4,52 | 7,52 | 0,00 | 3,20 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2024. 06. 25. kedd | (00121) Epés szoc.otthon | E | Tökfőzelék diétás | 754,59 | 180,53 | 5,62 | 2,06 | 1,04 | 27,52 | 0,97 | 2,06 | | |
| | | | 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: | 8 579,68 | 2 052,55 | 84,83 | 49,99 | 15,64 | 303,41 | 66,13 | 14,21 | | |
| 2024. 06. 26. szerda | (00121) Epés szoc.otthon | R | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| | | | Miniméz 25g. | 273,50 | 65,43 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,00 | | |
| | | | Liga csészés margarin 225g 20% | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | | |
| | | | 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 | Tarhonyaleves diétás | 912,83 | 218,38 | 5,82 | 6,59 | 0,75 | 33,74 | 0,09 | 3,43 | | |
| | | | Grill csirkecomb | 1 114,79 | 266,70 | 31,35 | 15,23 | 2,81 | 0,75 | 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 | | |
| | | | 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 | | |





| 2024. 06. 27. csütörtök | | 00121 | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------|----------|-------------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--|
| 2024. 06. 27. csütörtök | Epés szoc.otthon (00121) | V | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | |
| | | | Összesen: | 8 821,01 | 2 110,29 | 95,90 | 41,86 | 8,69 | 314,58 | 72,27 | 13,38 | |
| | | 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 | Zabkeksz 50g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | E | Csontleves házi betéttel | 623,69 | 149,21 | 7,54 | 3,43 | 0,28 | 22,30 | 0,14 | 3,40 | |
| | | | Köményes sertéssült | 2 442,38 | 584,30 | 15,16 | 56,09 | 18,60 | 3,93 | 0,32 | 3,08 | |
| | | | Tej mentes burg.pure | 1 335,20 | 319,43 | 7,51 | 4,80 | 1,22 | 60,02 | 0,00 | 2,75 | |
| | | | Almabefőtt | 288,88 | 69,11 | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 16,16 | 11,68 | 0,00 | |
| 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 | | | |
| | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | | |
| | Összesen: | 9 914,79 | 2 371,96 | 74,53 | 99,01 | 32,72 | 289,33 | 61,02 | 15,83 | | | |
| 2024. 06. 28. péntek | Epés szoc.otthon (00121) | R | 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 | |
| | | | Liga csészésmargarin 225g 20% | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | |
| | | | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | |





| 2024. 06. 28. péntek (00121) Epés szoc.otthon | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|--|
| T | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | | |
| E | Csurgatott tésztaleves | 672,41 | 160,86 | 5,51 | 6,89 | 0,95 | 19,06 | 0,05 | 3,33 | | | |
| | Csemege sertés karaj | 798,84 | 191,11 | 25,20 | 9,72 | 3,46 | 0,48 | 0,00 | 3,00 | | | |
| | 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 | | | |
| | 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 | | | |
| | Összesen: | 8 497,41 | 2 032,87 | 91,68 | 45,52 | 15,22 | 290,74 | 54,28 | 15,52 | | | |
| 2024. 06. 29. szombat (00121) Epés szoc.otthon | | | | | | | | | | | | |
| R | Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 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 | Hámozott alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | | | |
| E | Zöldségleves | 876,39 | 209,66 | 7,03 | 7,71 | 0,97 | 27,84 | 0,05 | 3,45 | | | |
| | Natur szelet | 1 294,41 | 309,67 | 26,55 | 19,10 | 4,52 | 7,52 | 0,00 | 3,20 | | | |
| | Z.babpürefőzelék *mirelitből | 497,83 | 119,10 | 6,44 | 0,67 | 0,00 | 21,39 | 0,00 | 2,46 | | | |
| | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | | |





| 2024. 06. 29. szombat | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|----------|------------------|------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| (00121) Epés szoc.otthon | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | 8 624,44 | 2 063,26 | 93,10 | 55,72 | 20,04 | 287,64 | 49,10 | 15,98 | | | | |
| 2024. 06. 30. vasárnap | (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 | | |
| | E | T | Epés szoc.otthon | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | |
| | | | | Erőleves | 428,59 | 102,53 | 5,47 | 2,68 | 0,10 | 14,09 | 0,00 | 1,96 | |
| | | | | Zöldfűszeres sült csirkecomb | 1 310,27 | 313,46 | 32,35 | 13,38 | 3,03 | 2,72 | 1,27 | 1,54 | |
| | | | | Burgonyapure | 1 818,87 | 435,14 | 12,07 | 5,20 | 2,24 | 83,21 | 0,03 | 4,06 | |
| | V | | | Almabefőtt | 361,10 | 86,39 | 0,30 | 0,30 | 0,00 | 20,20 | 14,60 | 0,00 | |
| | | | | 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: | 8 556,18 | 2 046,93 | 88,38 | 42,69 | 15,23 | 306,52 | 66,70 | 12,41 | | | | |

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviseleti fórum



