



Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 08. hétfő (00122) Epés pépes szoc. otthon	<b>R</b> 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		
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	<b>E</b> 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		
	<b>V</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Reszelt sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46		
	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		
	Összesen:	9 315,60	2 228,60	85,54	53,98	23,81	272,30	83,05	12,53		





2024. 07. 09. kedd (00122) Epés pépes szoc. otthon													
2024. 07. 10. szerda (00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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			
	T	Tejszelet	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,00			
	E	Zöldbabpure leves *mirelitből	665,45	159,20	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33			
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21			
		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			
		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:	7 647,15	1 829,46	80,04	34,39	14,82	277,43	60,77	11,43				
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	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. 07. 10. szerda (00122)		Epés pépes szoc. otthon										
E	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	 	
	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			
2024. 07. 11. csütörtök (00122)		Epés pépes 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			
	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	Almabefőtt	361,09	86,38	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	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	   		





2024. 07. 12. péntek	(00122) Epés pépes szoc. otthon	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	9 237,72	2 209,96	70,00	42,60	12,72	311,76	85,69	14,27	
		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. 07. 13.

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	
T	Őszibarack befőtt	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,00	
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	
	Kétféres 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:	9 600,69	2 296,81	85,49	38,85	13,26	315,41	96,70	11,85	





2024. 07. 14.  
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			
	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	
			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		
		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

.....  
érdekképviseleti fórum

