



Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 07. 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			
	Sajt Trappista félszíros	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			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Zöldségleves	876,39	209,66	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45			
	Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57			
	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			
	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:		8 324,18	1 991,42	86,90	53,23	18,99	282,10	62,57	13,44		





2024. 07. 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			
	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			
	T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Rizszeshús (z)	1 868,90	447,11	26,34	17,84	2,94	69,31	0,00	4,98		
		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:		7 920,71	1 894,91	63,58	46,10	10,11	323,91	92,80	12,24			
2024. 07. 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			
	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Zöldségleves	876,39	209,66	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45			





2024. 07. 17. szerda (00121) Epés szoc.otthon												
E	Majorannás (puly)aprópecsenyeF*	1 037,71	248,26	25,55	13,70	2,67	5,37	0,00	2,46			
	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		
		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:		8 630,51	2 064,71	89,22	45,13	10,95	316,61	72,34	12,20			
2024. 07. 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			
	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	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,21	7,54	3,43	0,28	22,30	0,14	3,40	 		
	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. 07. 18.		00121									
2024. 07. 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:	8 981,75	2 148,75	90,38	45,82	15,60	335,95	79,23	12,82	
	R	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	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
		Almamartas (friss gy.)	936,14	223,96	3,45	3,75	1,78	43,27	23,08	0,28	
		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	
		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	
		Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
	Összesen:	8 764,72	2 096,82	79,48	32,68	9,65	284,44	78,04	12,69		





2024. 07. 20. szombat (00121) Epés szoc.otthon											
2024. 07. 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	
		Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	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	
	T	Őszibarack	171,99	41,14	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,00	
	E	Tavaszi leves	462,50	110,65	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28	
		Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14	
		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	
		Harcspástétom 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	
	Összesen:		8 795,82	2 104,25	70,53	52,17	9,10	338,06	67,73	13,45	
2024. 07. 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	
		Kétfíres 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	
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Húsleves	672,89	160,98	7,79	3,64	0,34	24,63	0,18	6,17	





2024. 07. 21. 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.	1 308,84	313,12	6,37	9,58	1,06	78,90	0,00	2,46		
		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		
		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		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
		Összesen:	8 098,29	1 937,39	89,71	41,33	10,43	309,69	66,28	17,32		

.....
 étellemezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviseleti fórum

