



Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

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. 15. 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> Zöldségleves	876,39	209,66	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45			
	Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15			
	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			
	<b>V</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Reszelt sajt	1 140,30	272,80	20,40	20,80	13,20	0,16	0,16	1,60			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:		9 568,16	2 289,03	88,57	56,07	25,34	281,30	69,05	12,48		





2024. 07. 16.

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			
	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00			
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Almabefőtt	361,09	86,38	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
		Őszibarackpüre mártás D.TM.	518,75	124,10	2,23	0,28	0,02	27,38	5,57	0,02		
		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		
		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		
		Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
	Összesen:		9 506,04	2 274,16	73,97	46,36	14,50	313,03	92,04	11,37		





2024. 07. 17.

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	
	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	
	Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	
	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	
	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:	8 615,48	2 061,11	89,68	45,68	9,85	313,40	72,34	11,03	





2024. 07. 18. 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					
	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					
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36					
	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					
	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					
	Összesen:	8 744,82	2 092,07	92,35	38,89	14,88	335,43	79,23	13,70					
2024. 07. 19. 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					
	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					
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					





2024. 07. 19. péntek (00122) Epés pépes szoc. otthon															
E	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51						
	Almamártáspüré (friss) TM.	928,37	202,82	0,96	2,47	0,26	48,41	34,84	0,02						
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99						
	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:		8 851,22	2 098,23	75,89	33,27	8,78	292,09	90,04	12,44						
2024. 07. 20. 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						
	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 befőtt	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	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							





2024. 07. 20.										
(00122) Epés										
V	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	
	Összesen:	8 990,86	2 150,91	70,33	52,07	9,10	350,26	81,73	13,45	
<hr/>										
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	Húsleves	672,89	160,98	7,79	3,64	0,34	24,63	0,18	6,17	
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
	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	
	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	
	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
	Összesen:	8 749,17	2 093,11	101,87	30,41	11,11	330,22	67,81	17,51	

.....  
 élelmezésvezető

.....  
 intézményvezető

.....  
 érdekképviseleti fórum

