



Tételes étlap 2024.08.12. - 2024.08.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 08. 12. hétfő (00121) Epés szoc.otthon	<b>R</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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			
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	<b>E</b> Reszelttésztales friss	524,82	125,56	3,49	5,51	0,68	15,51	0,05	3,24			
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
	Parajfőzelék* epés	871,18	208,41	6,17	10,67	1,15	21,68	3,20	1,57			
	Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49			
	<b>V</b> 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:		8 688,11	2 078,49	85,93	77,58	25,20	250,89	51,55	12,84		





2024. 08. 13. 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			
	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			
	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Rizseshús (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:		9 355,70	2 238,21	67,86	47,80	12,46	333,13	99,62	12,46			
2024. 08. 14. szerda (00121) Epés szoc.otthon												
R	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			
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. 08. 14. szerda (00121) Épés szoc.otthon												
E	Natúr sertésszelet	1 251,22	299,33	13,48	24,25	6,81	6,32	0,48	3,07			
	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		
		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:		8 286,83	1 982,48	80,24	46,70	14,55	302,43	58,63	13,54			
2024. 08. 15. csütörtök (00121) Épés szoc.otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
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. 08. 15	00121	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	9 202,30	2 201,51	89,01	43,92	12,48	352,84	79,32	12,60	
2024. 08. 16. péntek	(00121) Epés szoc.otthon	R	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	
		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.)	1 094,28	261,79	1,78	3,99	1,95	54,00	39,76	0,05	
			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:	8 854,80	2 118,37	71,46	45,00	14,01	286,01	94,78	11,61	





2024. 08. 17. szombat (00121) Epés szoc.otthon												
2024. 08. 17. 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	Tejszelet	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	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		
		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:		8 152,79	1 950,42	67,53	37,35	15,02	336,60	77,27	12,40		
2024. 08. 18. vasárnap (00121) Epés szoc.otthon	R	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		
		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. 08. 18. 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		
		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		
		Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	Összesen:		8 256,29	1 975,19	88,99	47,31	12,69	308,43	66,28	16,73		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

