
















Tételes étlap 2024.08.19. - 2024.08.25.

| Diéta   | Étlap tétel                          | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 08. 19.<br>hétfő<br>(00121)<br>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.<br>(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. 08. 20.<br>kedd<br>(00121)<br>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 Napolyi szelet, kakaós             | 597,28       | 142,89         | 1,71        | 7,17     | 0,00       | 18,99          | 0,00      | 0,00   |            |          |
|   | E Zöldségleves                       | 876,39       | 209,66         | 7,03        | 7,71     | 0,97       | 27,84          | 0,05      | 3,45   |            |          |
|   | Natúr szelet                         | 1 359,66     | 325,28         | 27,19       | 19,15    | 4,52       | 10,65          | 0,00      | 1,66   |            |          |





|                         |                             |   |                                   |          |          |       |       |       |        |       |       |   |  |
|-------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--|
| 2024. 08. 20.<br>kedd   | (00121)<br>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:                         | 8 875,18 | 2 123,25 | 86,68 | 57,21 | 15,64 | 304,33 | 52,13 | 12,67 |   |  |
| 2024. 08. 21.<br>szerda | (00121)<br>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<br>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.*<br>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. 08. 21               | 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 |  |
| 2024. 08. 22.<br>csütörtök | (00121)<br>Epés szoc.otthon | 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         | Túró rudi                      | 458,89   | 109,78   | 4,20   | 5,40  | 0,00   | 10,20  | 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: | 10 373,68                      | 2 481,74 | 78,73    | 104,41 | 32,72 | 299,53 | 61,02  | 15,83 |       |  |
| 2024. 08. 23.<br>péntek    | (00121)<br>Epés szoc.otthon | 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 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  |  |





| 2024. 08. 23.<br>péntek<br>(00121)<br>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. 08. 24.<br>szombat<br>(00121)<br>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. 08. 24.<br>szombat  |                             | (00121)<br>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         |       |      |  |  |
|                           | <b>Összesen:</b>            | <b>8 624,44</b>              | <b>2 063,26</b> | <b>93,10</b> | <b>55,72</b> | <b>20,04</b>  | <b>287,64</b> | <b>49,10</b> | <b>15,98</b> |       |      |  |  |
| 2024. 08. 25.<br>vasárnap | (00121)<br>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                           | 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  |      |  |  |
|                           |                             | 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  |      |  |  |
|                           |                             | 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         |       |      |  |  |
| <b>Összesen:</b>          | <b>8 556,18</b>             | <b>2 046,93</b>              | <b>88,38</b>    | <b>42,69</b> | <b>15,23</b> | <b>306,52</b> | <b>66,70</b>  | <b>12,41</b> |              |       |      |  |  |

.....  
 élelmezésvezető

.....  
 intézményvezető

.....  
 érdekképviseleti fórum



