



Tételes étlap 2023.09.11. - 2023.09.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 09. 11. hétfő (00121) 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 Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
	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			
	Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20			
	Csészés margarin	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			
	Összesen:		8 053,14	1 926,58	82,96	52,32	20,08	272,26	62,40	13,01		





2023. 09. 12. kedd (00121) Epés szoc.otthon												
2023. 09. 12. kedd (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		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	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Rizszeshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99		
		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 65 g, 62 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:		9 404,01	2 249,76	69,17	45,30	12,06	315,74	83,42	12,47			
2023. 09. 13. 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 (8 db)	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	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
		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		





2023. 09. 13. szerda (00121) Epés szoc.otthon		E	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:			8 073,31	1 931,41	92,20	36,09	10,41	301,48	58,10	12,89	
2023. 09. 14. csütörtök (00121) Epés szoc.otthon		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
			Mini margarin 10g	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	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
		E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		
			Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
			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		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:			9 060,04	2 167,48	94,20	39,98	11,60	349,35	93,26	14,99	





2023. 09. 15. péntek (00121) Epés szoc.otthon											
2023. 09. 16. szombat (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	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
		Almamártás (friss) TM.	945,72	206,97	0,88	2,49	0,27	49,23	34,70	0,67	
		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	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:	7 488,31	1 772,18	67,59	39,40	9,55	284,30	83,00	12,52		
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
	Minimargarin 20g	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		





2023. 09. 16. szombat (00121) Epés szoc.otthon														
T	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24					
	Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15					
	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, zöldfűszeres	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:	8 832,00	2 112,91	70,18	54,50	9,57	326,59	65,28	13,43					
2023. 09. 17. 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	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11					
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19					
	Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47					
	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					





2023. 09. 17.	(00121) Épés osztály	V	Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	8 238,90	1 971,02	96,41	38,72	10,15	289,88	62,98	17,42		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

