



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

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. 18. hétfő (00125) Epés tejmentes szoc. otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	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			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Húsgaluskaleves	1 016,84	243,26	17,79	11,30	2,62	17,09	0,05	2,74			
	Tejbenrizs*kókusztejes	4 962,20	398,61	14,61	86,62	76,34	100,98	34,97	1,13			
	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:		12 264,06	2 145,46	68,11	123,39	88,04	327,32	106,05	8,35		





2023. 09. 19. kedd (00125) Epés tejmentes szoc. otthon															
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41					
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20					
		Tököfözelék tejmentes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03					
		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					
		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:		7 946,61	1 901,10	80,58	47,90	11,08	278,96	49,05	13,81						
2023. 09. 20. szerda (00125) Epés tejmentes szoc. otthon															
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
	Harcsapástétom, 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						
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00						
E	Tarhonyaleves diétás	912,80	218,37	5,60	6,46	0,76	33,73	0,00	3,36						
	Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31						





2023. 09. 20. szerda (00125) Epés tejmentes szoc.													
E	Zöldborsófóz.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:	9 539,16	2 282,09	99,16	70,31	13,20	305,03	56,28	14,26				
2023. 09. 21. csütörtök (00125) Epés tejmentes 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 Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06				
	E Csontleves házi betéttel		623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36			
		Köményes sertéssült	2 442,84	584,41	15,16	56,10	18,60	4,01	0,00	3,11			
		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			
		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			
		Összesen:	10 226,09	2 446,43	80,78	86,86	28,52	312,76	60,58	16,23			





2023. 09. 22.

péntek

(00125)

Epés tejmentes szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Pulyka felvágott	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00	
	Venusz, Liga margarin	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	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29	
	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	
	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:	8 195,94	1 960,75	86,90	47,69	14,40	287,65	49,05	14,34	





2023. 09. 23.
szombat

(00125)

Epés tejmentes szoc. otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
	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	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
	Zöldbabpüreföz.tejment.* mir.*	541,25	129,48	6,84	0,70	0,00	23,50	0,00	2,46	
	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	
	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:	9 833,97	2 352,62	84,75	50,05	14,47	313,62	71,78	14,45	





2023. 09. 24. vasárnap (00125) Epés tejmentes szoc. otthon												
R	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			
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	    		
	Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	 		
	Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75			
	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	  		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
Összesen:		7 733,90	1 850,21	75,92	33,97	5,08	301,89	62,90	12,49			

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselői fórum

