



Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 16. hétfő (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 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		
	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		
	Darált párizsi	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:		10 800,31	1 795,28	71,59	124,71	88,64	302,19	83,62	9,48	
2023. 10. 17. 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		
	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 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		
	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		





2023. 10. 17. kedd (00122) Epés pépes 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			
		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:		7 838,70	1 875,29	76,95	39,98	12,34	286,86	51,98	12,90			
2023. 10. 18. 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			
		Derby tömlös natur	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			
	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			
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15			
		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 párizsi	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:		8 521,60	2 038,65	84,28	40,97	13,55	325,49	58,54	13,05			





2023. 10. 19. 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						
	Daráltvirsli	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,61	2,43						
	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	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36					
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31					
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06					
		Őszibarack befőtt	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,00					
	V	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						
Összesen:		9 382,42	2 244,58	90,68	44,69	14,54	347,67	77,56	17,80						
2023. 10. 20. 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						
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01						
	Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00						








2023. 10. 20. péntek (00122) Epés pépes szoc. otthon														
R	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					
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51					
	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					
	Kefíres 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:		8 503,79	2 034,39	84,60	35,43	12,02	320,95	69,98	14,48					
2023. 10. 21. 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					
	Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94					
	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
T	Reszelt 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					
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31					
	Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46					





2023. 10. 21. szombat (00122) Epés pépes 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		
			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:	9 046,13	2 164,15	93,53	72,37	27,69	277,82	47,55	16,97		
2023. 10. 22. vasárnap (00122) Epés pépes szoc. otthon		R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Derby tömlös natur	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		
		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	    	
			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		
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
			Összesen:	9 748,64	2 332,21	94,05	37,97	14,33	326,77	71,87	14,22		





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

