



Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 10. 23. hétfő (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Derby tömlős 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	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36			
		Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
		Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	707,61	169,28	4,37	0,99	0,12	35,08	7,99	2,53			
		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:			8 004,04	1 914,83	81,68	50,19	14,34	278,74	59,62	12,20		
	2023. 10. 24. kedd (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
Harcapástétom, 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		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01			





2023. 10. 24. kedd (00121) Epés szoc.otthon											
E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08		
	Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
	Almamártás (friss) TM.	945,72	206,97	0,88	2,49	0,27	49,23	34,70	0,67		
	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		
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
Összesen:		8 910,16	2 112,34	94,56	58,05	10,16	299,17	97,72	13,73		
2023. 10. 25. szerda (00121) Epés szoc.otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Barackíz	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00		
	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		
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		
	Svájci sertésborda	1 479,71	354,00	28,04	22,85	7,45	8,64	0,10	3,20		
	Parolt rizskoret 100. g.	2 136,31	511,08	8,80	14,72	1,70	85,25	0,00	1,20		
	Őszibarack befőtt	440,44	105,37	0,60	0,00	0,00	25,44	16,80	0,01		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2023. 10. 25.	(00121) Epés szoc.otthon	V	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:	10 859,25	2 597,91	79,38	61,84	18,07	355,21	96,56	12,01		
2023. 10. 26. csütörtök	(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	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07		
			Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
			Vegyes gyümölcsmártás	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39		
			Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Kétféles 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:	9 702,07	2 321,07	85,49	31,96	10,57	329,68	100,79	11,60				





2023. 10. 27. péntek (00121) Epés szoc.otthon																		
2023. 10. 27. péntek (00121) Epés 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								
		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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00								
	E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38								
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12								
		Finomfőzelék tejmentes *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	2,29								
		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 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								
		Összesen:	9 683,60	2 316,65	81,09	42,77	15,06	324,66	73,74	13,29								
	2023. 10. 28. szombat (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00								





2023. 10. 28. szombat (00121) Epés szoc.otthon											
E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75		
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
	Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	581,57	139,13	6,75	0,70	0,00	25,99	3,00	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		
	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:		8 039,29	1 923,27	76,92	41,00	13,56	304,42	69,23	15,03		
2023. 10. 29. vasárnap (00121) Epés szoc.otthon											
R	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		
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		
	Sajtos csirkemell	1 511,37	361,57	36,96	16,69	5,25	8,65	0,64	1,71		
	Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00		
	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		





2023. 10. 29	(00121 ,	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 998,36	2 152,71	94,46	46,85	12,97	322,89	63,84	14,20	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

