



Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2023. 11. 13. 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. 11. 14. 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 Sült sütőtök | 662,84 | 158,57 | 3,00 | 1,20 | 0,00 | 33,00 | 0,00 | 0,04 | | |
| | 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. 11. 14. 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: | | 8 501,54 | 2 033,86 | 79,95 | 41,18 | 12,34 | 319,86 | 51,98 | 12,94 | | | |
| 2023. 11. 15. 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 | | | | |
| | Miniméz 25g. | 273,50 | 65,43 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 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 | 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 csirkemell rolád | 461,47 | 110,40 | 11,10 | 0,48 | 0,12 | 0,48 | 0,24 | 1,56 | | | | |





| 2023. 11. 15. | | 00122 | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| V | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | |
| | Összesen: | 8 792,95 | 2 103,57 | 84,50 | 35,79 | 8,65 | 337,43 | 72,18 | 13,15 | | |
| <hr/> | | | | | | | | | | | |
| R | Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 0,00 | | |
| | Daráltvirsl | 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 | Zabkeksz | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | | |
| | 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 | | |
| | 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 | | |
| | Kefír, 140 g | 1 492,26 | 357,00 | 4,20 | 4,48 | 2,94 | 6,44 | 6,44 | 0,18 | | |
| | Összesen: | 10 563,35 | 2 527,11 | 89,22 | 61,29 | 21,68 | 329,71 | 67,14 | 17,63 | | |





2023. 11. 17.

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 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | Kétféres 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: | | 8 846,07 | 2 116,28 | 84,64 | 44,43 | 14,92 | 321,03 | 69,98 | 14,68 | |







2023. 11. 18.

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 |   |
| | | | 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. 11. 19.
vasárnap

(00122)

Épés 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 | 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 | | |
| | | 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 | | |
| | Összesen: | | 8 584,92 | 2 053,81 | 90,93 | 42,61 | 15,17 | 318,41 | 65,43 | 13,68 | | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

