



Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

| Diéta  | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének       | Fogy. ár |  |
|--|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------------|----------|--|
| 2023. 12. 18. hétfő<br>(00121)<br>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   |                  |          |  |
|  | Kefír, 140 g                   | 1 492,26     | 357,00         | 4,20        | 4,48     | 2,94           | 6,44           | 6,44      | 0,18   |                  |          |  |
|  | 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   | <br><br><br><br> |          |  |
|  | Majorannás aprópecsenye        | 1 393,86     | 333,46         | 25,29       | 25,23    | 5,23           | 0,90           | 0,00      | 0,82   | <br>             |          |  |
|  | Sárgarépafozelékpüré *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   | <br><br>         |          |  |
|  | Zsemle, vizes                  | 1 453,64     | 347,76         | 12,50       | 1,62     | 0,46           | 68,54          | 1,50      | 1,54   |                  |          |  |
|  | Összesen:                      |              | 9 574,16       | 2 290,46    | 81,08    | 47,67          | 12,78          | 310,20    | 88,48  | 11,93            |          |  |












| 2023. 12. 19.<br>kedd   |                             | (00121)<br>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 Körte befőtt              | 404,23                      | 96,71    | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 23,70  | 14,10 | 0,02  |  |  |  |  |
|                         | 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  |  |  |  |  |
|                         | 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  |  |  |  |  |
|                         | 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:               |                             | 9 143,33                    | 2 168,12 | 95,61 | 58,15 | 10,17 | 311,67 | 97,82 | 14,24 |  |  |  |  |
| 2023. 12. 20.<br>szerda |                             | (00121)<br>Epés 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                       | 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  |  |  |  |  |





|   |             |                          |           |          |        |       |       |        |       |   |   |  |
|---|-------------|--------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|---|---|--|
| 2023. 12. 20.<br>szerda<br>(00121)<br>Epés szoc.otthon    | E           | 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  |   |  |
|   |             | Marhapörkölt             | 1 763,85  | 421,97   | 28,03  | 31,02 | 8,95  | 7,20   | 0,00  | 2,87  |    |  |
|   |             | Szarvacska tészta        | 1 620,07  | 387,58   | 13,50  | 7,70  | 1,09  | 65,61  | 0,00  | 1,54  |    |  |
|   |             | Csemege uborka konzerv   | 57,54     | 13,77    | 0,60   | 0,10  | 0,00  | 2,60   | 0,00  | 2,40  |    |  |
|   |             | Puding                   | 367,84    | 88,00    | 1,10   | 2,30  | 1,60  | 15,80  | 12,40 | 0,00  |   |  |
|   |             | Összesen:                | 11 098,05 | 2 655,04 | 102,91 | 93,06 | 26,37 | 345,76 | 78,30 | 16,23   |   |  |
| 2023. 12. 21.<br>csütörtök<br>(00121)<br>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  |    |  |
|   |             | Vajas jellegű kifli      | 1 258,02  | 300,96   | 9,74   | 3,12  | 1,58  | 53,82  | 2,80  | 0,94  |   |  |
|   | T           | Banán                    | 658,16    | 157,45   | 1,95   | 0,15  | 0,00  | 36,30  | 0,00  | 0,08  |   |  |
|   | 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  |   |  |
|   | Kétfes túró | 854,54                   | 204,44    | 15,47    | 7,25   | 4,85  | 4,70  | 4,70   | 1,14  |  |   |  |





| 2023. 12. 22. péntek |         | (00121)          |               | Epés szoc.otthon              |          |          |       |       |        |        |       |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|---------|------------------|---------------|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2023. 12. 21         | 00121   | V                | Zsemle, vizes | 1 453,64                      | 347,76   | 12,50    | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50   | 1,54  |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                      |         |                  | Összesen:     | 8 654,77                      | 2 070,51 | 83,03    | 29,91 | 9,27  | 339,59 | 97,52  | 10,93 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2023. 12. 22. 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. 12. 23.<br>szombat<br>(00121)<br>Epés szoc.otthon  |   |                                 |          |        |       |       |        |       |       |      |  |  |
|--|---|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| 2023. 12. 23.<br>szombat<br>(00121)<br>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 | Kecs, édes                      | 754,07   | 180,40 | 2,80  | 7,32  | 3,40   | 24,84 | 9,12  | 0,18 |  |  |
|  | 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<br>*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:  |   | 8 432,26                        | 2 017,28 | 79,42  | 48,02 | 16,96 | 309,06 | 63,75 | 15,21 |      |  |  |
| 2023. 12. 24.<br>vasárnap<br>(00121)<br>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 | Halászlé                        | 1 054,64 | 252,31 | 25,27 | 4,43  | 0,33   | 27,50 | 0,18  | 2,66 |  |  |
|  |   | Túrós tészta                    | 2 938,74 | 703,05 | 31,51 | 27,38 | 13,27  | 81,49 | 6,63  | 3,31 |  |  |





|  |   |                |          |          |       |       |       |        |       |       |  |
|--|---|----------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|
| 2023. 12. 24.<br>vásárnap<br>(00121)<br>Épés szoc.otthon | E | Porcukor       | 335,66   | 80,30    | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 19,98  | 19,98 | 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:      | 8 779,13 | 2 100,27 | 96,69 | 47,62 | 19,62 | 314,35 | 75,39 | 12,05 |  |

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

