



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 (00122) Epés pépes 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 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			
	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			
	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:		9 372,02	2 242,10	74,35	38,19	12,01	324,56	88,48	14,44		





2023. 12. 19. 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			
	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			
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
	Almamártáspüré (friss) TM.	950,63	208,14	0,89	2,50	0,26	49,51	34,84	0,60			
	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			
	Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00			
Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54				
Összesen:		8 869,44	2 102,59	94,45	51,17	8,96	312,87	97,18	11,13			
2023. 12. 20. 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 Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			





2023. 12. 20. szerda (00122) Epés pépes szoc. otthon														
E	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51					
	Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58					
	Őszibarack befőtt	550,55	131,71	0,75	0,00	0,00	31,80	21,00	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:	10 119,90	2 421,02	101,21	72,19	23,55	335,03	82,67	17,92						
2023. 12. 21. 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				
		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	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06				
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07				
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36				
		Vegyes gyümölcsmártáspüré	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					






















2023. 12. 21.		(00122) Epés											
2023. 12. 22. péntek	(00122) Epés pépes szoc. otthon	V	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:	8 416,85	2 013,60	86,14	27,70	10,01	327,47	97,52	10,08		
		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				
	Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	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:	9 767,52	2 336,73	81,09	42,77	15,06	329,66	78,74	13,29				





2023. 12. 23. 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				
	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 *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			
		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:		8 432,26	2 017,28	79,42	48,02	16,96	309,06	63,75	15,21				
R	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				





2023. 12. 24. vasárnap (00122) Epés pépes szoc. otthon	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	
		Túrófelfújt	3 200,90	765,76	69,49	34,46	21,31	43,91	34,81	0,64	
	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:	8 705,63	2 082,68	134,67	54,70	27,66	256,79	83,59	9,38	

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselői fórum

