



Tételes étlap 2023.12.25. - 2023.12.31.

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. 25. hétfő (00122) Epés pépes szoc. otthon	<b>R</b> Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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			
	<b>T</b> Szaloncukor kilós	949,80	227,22	0,06	0,06	0,00	54,96	0,00	0,00			
	<b>E</b> Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51			
	Vegyes gyümölcsmártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39			
	<b>V</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Reszelt sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46			
	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:		10 280,45	2 459,42	85,56	54,09	23,81	328,15	82,25	12,96		





2023. 12. 26. kedd (00122) Epés pépes szoc. otthon													
R	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				
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		E	Tárkonyos csirkeraguleves *TM	654,06	150,21	12,26	7,12	0,85	10,62	0,00	1,05		
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
	Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75				
	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01				
	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:		8 023,15	1 913,16	93,23	31,08	10,85	279,56	66,94	9,80				
2023. 12. 27. 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				
	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				
	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	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95				





2023. 12. 27. szerda (00122) Epés pépes szoc. otthon															
E	Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15						
	Sárgarépa főz.püré (friss) TM.	1 026,02	245,46	4,79	9,86	1,13	33,57	5,99	3,58						
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
		Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50					
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54					
	Összesen:		8 515,47	2 037,20	82,75	72,59	25,88	255,58	53,99	16,40					
2023. 12. 28. 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						
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00						
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12						
	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	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02						
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						
	Tökfőzelék tejmentes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03						
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						





2023. 12. 28		00122											
2023. 12. 29. péntek (00122) Epés pépes szoc. otthon	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		Összesen:	8 709,09	2 083,51	68,25	42,74	13,17	280,06	71,02	13,70			
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Harcspástétom, 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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96			
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12			
		Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58			
		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			
		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:	8 805,77	2 106,64	79,27	62,03	16,51	299,76	65,13	12,70			





2023. 12. 30.

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	
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
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	
	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
	Meggy mártáspüré *mir.* TM.	999,98	239,23	2,79	1,04	0,03	52,39	25,55	0,73	
	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:	9 953,95	2 381,34	79,17	34,81	13,66	343,33	116,11	9,36	





2023. 12. 31. vasárnap	Epés pépes szoc. otthon (00122)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Daráltvirslis	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75	
			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	
			Összesen:	7 628,70	1 825,04	77,67	39,54	13,28	283,04	63,51	12,09	

.....  
 élelmezésvezető

.....  
 intézményvezető

.....  
 érdekképviseleti fórum

