



Tételes étlap 2024.12.30. - 2025.01.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 12. 30. hétfő (00121) Epés szoc.otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Sajt tömlős zsírszegény 50g.	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 Zöldségleves	876,39	209,66	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		
	Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57		
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
	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:	7 661,23	1 832,82	76,60	39,63	12,19	285,48	64,95	12,57		
	2024. 12. 31. kedd (00121) Epés szoc.otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
Főtt virsli		950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31		
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		





2024. 12. 31. kedd (00121) Epés szoc.otthon															
E	Orjaleves	543,26	129,97	4,46	6,80	0,64	12,74	0,00	2,25						
	Natúr szelet	1 359,66	325,28	27,19	19,15	4,52	10,65	0,00	1,66						
	Őszibarack mártás tejm.	867,14	207,45	2,65	0,34	0,03	47,62	23,56	0,02						
	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					
		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					
Összesen:		8 615,67	2 061,17	83,15	50,06	14,19	312,89	86,54	12,51						
2025. 01. 01. szerda (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
		Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08					
		Csészés margarin 20%	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					
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
	E	Zöldségleves	876,39	209,66	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45					
		Majorannás (puly)aprópecsenyeF*	1 037,71	248,26	25,55	13,70	2,67	5,37	0,00	2,46					
		Lencsefőzelékpüré	2 040,82	488,24	28,73	9,64	0,85	71,09	4,00	2,02					
		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					





2025. 01. 01.	(00121) Epés szoc.otthon	V	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:	9 428,19	2 255,55	104,07	50,17	10,48	340,02	69,35	13,17		
2025. 01. 02. csütörtök	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Sajt kocka 1 db / 25 g.	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	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
		E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,21	7,54	3,43	0,28	22,30	0,14	3,40		
			Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48		
			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		
			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:	8 944,55	2 139,85	90,58	45,82	15,60	333,45	79,13	12,81				





2025. 01. 03. péntek (00121) Epés szoc.otthon													
2025. 01. 03. péntek (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	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07		
			Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
		Almamartas (friss gy.)	936,14	223,96	3,45	3,75	1,78	43,27	23,08	0,28			
	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			
		Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	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			
		Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
	Összesen:		8 521,45	2 038,62	75,10	33,88	10,19	286,54	78,10	12,81			
	2025. 01. 04. szombat (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00		
Mini margarin 10g 35% zsirt			94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00			
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			





2025. 01. 04. szombat (00121) Epés szoc.otthon											
E	Tavaszi leves	462,50	88,67	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28		
	Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14		
	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		
	Harcapástétom 130g.zöldfűsz.	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		
Összesen:		9 062,60	2 146,10	71,13	52,17	9,10	353,26	67,73	13,51		
2025. 01. 05. vasárnap (00121) Epés 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		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Húsleves	672,89	160,98	7,79	3,64	0,34	24,63	0,18	6,17		
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
	Parolt rizskoret 100. g.	1 308,84	313,12	6,37	9,58	1,06	78,90	0,00	2,46		
	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		
	Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		





2025. 01. 05. vasárnap (00121) Épés	V	Csészés margarin 20%	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	
		Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
		Összesen:	8 098,29	1 937,39	89,71	41,33	10,43	309,69	66,28	17,32	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

