



Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 02. 10. hétfő (00121) 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 3%	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	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,14	3,40			
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
	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			
	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:		9 574,18	2 290,32	81,23	47,75	12,78	310,21	88,54	11,97		





2025. 02. 11. kedd (00121) Epés szoc.otthon													
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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				
	T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
	E	Májgaluska leves	678,11	162,07	11,88	4,70	0,99	18,25	0,05	3,11			
		Grill csirkecomb	1 179,15	282,09	37,64	14,01	2,89	1,03	0,00	1,41			
		Almamártás (friss) TM.	920,69	200,98	0,95	2,46	0,26	47,99	34,70	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			
		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:	9 650,91	2 289,38	98,06	66,15	13,64	322,27	83,29	12,01				
2025. 02. 12. szerda (00121) Epés szoc.otthon													
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
E	Olasz zöldségleves	594,17	141,99	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95				
	Svájci sertésborda	1 453,90	347,82	27,60	22,43	7,18	8,36	0,14	3,12				





2025. 02. 12. szerda (00121) Epés szoc.otthon	E	Parolt rizskoret 100. g.	1 597,60	382,20	7,01	14,72	1,64	86,79	0,00	1,18		
		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		
		Csirkemell sonka	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:	8 646,55	2 068,39	81,55	54,09	15,38	323,49	68,04	12,36		
2025. 02. 13. csütörtök (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Ivójoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
	T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
	E	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07		
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
		Vegyes gyümölcsmártás	975,55	233,38	1,83	1,19	0,05	51,19	27,27	0,03		
		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		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:	8 549,61	2 045,20	83,90	34,27	11,39	329,30	109,56	10,95			





2025. 02. 14. péntek (00121) Epés szoc.otthon											
2025. 02. 14. 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 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		Mini margarin 10g 35% zsirt	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	267,39	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 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	
Összesen:		9 683,60	2 302,72	81,09	42,77	15,06	324,66	73,74	13,29		
2025. 02. 15. szombat (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	





2025. 02. 15. szombat (00121) Epés szoc.otthon												
R	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	Daragaluska leves	626,02	149,63	6,86	3,74	0,39	22,51	0,15	3,81			
	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			
	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:	7 359,69	1 760,55	78,00	31,15	10,20	284,47	55,18	15,20			
2025. 02. 16. vasárnap (00121) Epés szoc.otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	Krémtúró 90g félzsíros	664,62	159,00	7,20	4,30	2,80	23,00	20,00	0,09			
E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45			
	Sajtos csirkemell	1 485,56	355,40	36,52	16,27	4,98	8,37	0,68	1,63			
	Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00			
	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			





2025. 02. 16. vasárnap (00121) Epés szőlő	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:	9 637,18	2 305,40	101,33	50,79	15,50	345,61	83,93	14,25	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

