



Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2025. 02. 17. 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 | | |
| | 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 | | |
| | T Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| | E Olasz zöldségleves | 594,17 | 142,15 | 4,35 | 5,63 | 0,62 | 17,92 | 0,80 | 2,95 | | |
| | Húspuding | 1 089,08 | 260,54 | 25,35 | 11,69 | 4,12 | 12,99 | 0,24 | 3,51 | | |
| | Vegyes gyümölcsmártáspüré | 975,55 | 233,38 | 1,83 | 1,19 | 0,05 | 51,19 | 27,27 | 0,03 | | |
| | V 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 3% | 1 492,26 | 357,00 | 4,20 | 4,48 | 2,94 | 6,44 | 6,44 | 0,18 | | |
| | Összesen: | 9 315,60 | 2 228,60 | 85,54 | 53,98 | 23,81 | 272,30 | 83,05 | 12,53 | | |





| 2025. 02. 18. kedd (00122) Epés pépes szoc. otthon | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-------------------------------|----------|--------|-------|------|--------|-------|-------|------|--|--|--|
| 2025. 02. 19. szerda (00122) Epés pépes szoc. otthon | R | Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 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 | Reszelt alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | | | |
| | E | Zöldbabpure leves *mirelitből | 665,45 | 159,18 | 5,23 | 5,60 | 0,64 | 21,64 | 2,00 | 3,33 | | | |
| | | Darált serteshús | 665,70 | 159,26 | 21,00 | 8,10 | 2,89 | 0,40 | 0,00 | 0,21 | | | |
| | | Tökfőzelék tejmentes | 518,61 | 124,07 | 4,67 | 0,39 | 0,00 | 25,06 | 0,00 | 2,03 | | | |
| | V | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | | |
| | | 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: | 7 375,86 | 1 764,54 | 79,32 | 26,39 | 9,30 | 279,39 | 53,49 | 11,45 | | | | |
| 2025. 02. 19. 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 | | | |
| | | 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 | Köménymag leves zsemlekocka | 438,18 | 104,83 | 2,13 | 5,77 | 0,64 | 10,97 | 0,00 | 2,95 | | | |
| | | Húsgombóc (diétás) | 939,84 | 224,84 | 19,68 | 9,29 | 2,74 | 24,03 | 0,00 | 3,14 | | | |





| 2025. 02. 19. szerda (00122) Epés pépes szoc. otthon | | E | Sárgarépa főz.püré (friss) TM. | 1 026,02 | 245,46 | 4,79 | 9,86 | 1,13 | 33,57 | 5,99 | 3,58 | |
|---|--|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|
| | | | 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 | |
| | | | 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: | 8 175,15 | 1 955,78 | 81,78 | 44,17 | 12,85 | 293,61 | 59,44 | 16,16 | |
| 2025. 02. 20. 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 | |
| | | | Minimargarin 20g 35% zsirt | 188,94 | 45,20 | 0,00 | 5,00 | 0,90 | 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 | |
| | | | Kefír, 140 g 3% | 1 492,26 | 357,00 | 4,20 | 4,48 | 2,94 | 6,44 | 6,44 | 0,18 | |
| | | T | Kókuszgurt 120g (ananászos) | 475,18 | 113,68 | 0,60 | 5,88 | 5,52 | 14,04 | 8,04 | 0,05 | |
| | | 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 | |
| | | | Burgonyafőzelék tejmentes | 957,57 | 229,08 | 6,62 | 0,52 | 0,05 | 48,45 | 0,00 | 2,68 | |
| | | 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 | |





| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|
| 2025. 02. 20 | 00122 | V | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | |
| | | | Összesen: | 9 351,81 | 2 237,13 | 70,30 | 48,18 | 18,24 | 305,60 | 79,13 | 14,32 | |
| 2025. 02. 21. péntek | (00122) Epés pépes szoc. otthon | R | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | |
| | | | Daráltvirsli | 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 | 102,40 | 5,47 | 2,68 | 0,10 | 14,09 | 0,00 | 1,96 | |
| | | | Darált csirkehús | 891,22 | 213,21 | 33,45 | 8,33 | 2,10 | 0,86 | 0,00 | 1,36 | |
| | | | Meggymártáspüré *mir.* TM. | 991,64 | 237,23 | 2,81 | 1,02 | 0,02 | 51,98 | 25,55 | 0,51 | |
| | | | 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: | 8 138,57 | 1 946,88 | 92,25 | 43,13 | 16,05 | 289,35 | 76,97 | 10,57 | |





2025. 02. 22.

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 | |
| | Minimargarin 20g 35% zsirt | 188,94 | 45,20 | 0,00 | 5,00 | 0,90 | 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 | |
| | Natur joghurt 140g 1,5% | 1 492,26 | 357,00 | 4,48 | 4,20 | 2,80 | 6,72 | 6,72 | 0,21 | |
| 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 | |
| | Vagdalt (diétás) | 1 063,81 | 254,50 | 20,55 | 12,57 | 3,20 | 14,50 | 0,00 | 3,31 | |
| | Zöldborsófőz.püré *mir.* TM. | 1 115,23 | 266,80 | 15,87 | 1,42 | 0,06 | 46,92 | 6,99 | 1,03 | |
| V | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | |
| | Kétféres 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: | | 9 600,69 | 2 296,66 | 85,49 | 38,85 | 13,26 | 315,41 | 96,70 | 11,86 | |





2025. 02. 23.
vasárnap

(00122)

Epés pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|--------------------|----------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|
| R | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | | |
| | Májkrem szárnyas 65 g. | 737,91 | 176,53 | 8,84 | 13,86 | 4,71 | 3,89 | 0,00 | 1,22 | | | |
| | 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 | 396,77 | 74,02 | 4,75 | 2,47 | 0,11 | 13,49 | 0,00 | 2,08 | |
| | | | Darált csirkehús | 891,22 | 213,21 | 33,45 | 8,33 | 2,10 | 0,86 | 0,00 | 1,36 | |
| | | | 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: | | 7 625,55 | 1 803,39 | 86,96 | 34,77 | 9,72 | 283,18 | 62,90 | 12,17 | | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

