



Tételes étlap 2025.02.24. - 2025.03.02.

	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. 24. 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	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		
		Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48		
		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:	7 830,01	1 873,06	82,00	44,50	13,70	279,22	64,95	11,48		
	2025. 02. 25. kedd (00121) Epés 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		





2025. 02. 25. kedd (00121) Epés szoc.otthon												
T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95			
	Rizszeshús (z)	1 868,90	447,11	26,34	17,84	2,94	69,31	0,00	4,98			
	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			
	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:	7 681,47	1 837,68	65,64	32,72	5,52	323,00	93,14	12,59			
2025. 02. 26. 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	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45			
	Pirított csirkemáj	1 217,09	291,17	30,78	15,02	3,23	8,20	0,06	3,26			
	Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	1 115,23	266,80	15,87	1,42	0,06	46,92	6,99	1,03			
	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. 02. 26.											
(00121) Epés szoc.otthon											
V	Párizsi, sertés	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:	8 809,89	2 107,48	94,45	46,45	11,51	319,44	72,40	13,00		
2025. 02. 27. 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	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,14	3,40		
	Natúr szelet	1 359,66	325,28	27,19	19,15	4,52	10,65	0,00	1,66		
	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:	9 176,06	2 195,09	86,29	49,71	17,30	342,72	79,13	13,99			





2025. 02. 28. péntek (00121) Epés szoc.otthon													
2025. 02. 28. péntek (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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			
	E	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Rizsleves	504,44	120,52	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	 	
	V		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:	9 253,36	2 213,56	81,07	50,66	16,91	287,42	78,38	13,44			
2025. 03. 01. 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. 03. 01. 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. 03. 02. 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	160,87	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. 03. 02. vasárnap (00121) Épés szociális	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	1 937,28	89,71	41,33	10,43	309,69	66,28	17,32	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

