



Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 03. 24. hétfő (00122) Epés pépes szoc. otthon	<b>R</b> 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			
	Reszelt sajt	1 140,30	272,80	20,40	20,80	13,20	0,16	0,16	1,60			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	<b>E</b> Reszelttészta leves friss	524,82	125,56	3,49	5,51	0,68	15,51	0,05	3,24			
	Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
	Parajfőzelék* epés	871,18	208,41	6,17	10,67	1,15	21,68	3,20	1,57			
	Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49			
	<b>V</b> 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:		10 156,96	2 429,89	99,79	70,80	24,28	257,31	58,09	13,54		





2025. 03. 25.

kedd

(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		
	Mini margarin 10g 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		
	Natur joghurt 140g 1,5%	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	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	
		Őszibarackpüre mártás D.TM.	518,75	124,10	2,23	0,28	0,02	27,38	5,57	0,02	
		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		
	Májkrém sertés 65g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
Összesen:		8 811,27	2 107,96	65,13	32,20	9,79	312,64	91,54	10,17		





2025. 03. 26.

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	
	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
	Liga csészés margarin 225g 20%	531,21	127,08	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	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	
	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
	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	
	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:		8 138,78	1 946,92	83,33	36,74	9,62	312,94	72,34	10,48	





2025. 03. 27. 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							
	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	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00						
		E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,14	3,40					
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36					
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06							
	V	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						
Összesen:		8 340,59	1 995,21	92,05	38,89	14,88	311,73	65,13	13,68							
2025. 03. 28. 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							
	Darált párizsi	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							
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							
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51							





2025. 03. 28. péntek (00122) Epés pépes szoc. otthon												
E	Almamártáspüré (friss) TM.	928,37	202,82	0,96	2,47	0,26	48,41	34,84	0,02			
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99			
	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:		8 979,13	2 128,67	70,79	45,45	12,98	292,93	90,10	12,09			
2025. 03. 29. 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			
	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	turo rudi 18%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
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			
	Harcspástétom 130g.zöldfűsz.	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50			





2025. 03. 29	00122	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 623,83	2 041,13	69,83	52,07	9,10	329,06	67,73	13,45	
2025. 03. 30. 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	
			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	Húsleves	672,89	160,87	7,79	3,64	0,34	24,63	0,18	6,17	
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
			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	
			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	
			Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
			Összesen:	9 077,71	2 171,60	102,95	39,53	14,89	328,30	67,81	17,15	

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

