



Tételes étlap 2024.01.01. - 2024.01.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 01. 01. hétfő (00112) Pépes szoc. otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Vajkrém	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18			
	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 Palócleves	1 417,28	339,06	19,82	14,28	3,04	32,06	0,44	4,91			
	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21			
	Lencsefőzelékpüré	2 040,82	488,24	28,73	9,64	0,85	71,09	4,00	2,02			
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:		8 602,59	2 058,03	111,94	54,91	17,68	275,87	50,24	13,18		





2024. 01. 02. kedd (00112) Pépes szoc. otthon											
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40		
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83		
	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		
	Öszibarack mártás	1 132,54	270,94	3,58	3,42	1,92	55,36	28,24	0,34		
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Májkrém 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
Összesen:		8 600,61	2 057,57	75,62	47,69	18,05	319,30	111,59	11,88		
2024. 01. 03. szerda (00112) Pépes szoc. otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Krémjoghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60		
	Vajas jellegű kifli	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	2,80	0,94		
T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41			
























2024. 01. 03. szerda (00112) Pépes szoc. otthon														
E	Pirított csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73					
	Zöldborsópüre főzelék *mir.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04					
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00					
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
		Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68				
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
	Összesen:		7 788,95	1 863,39	97,35	40,40	12,67	269,94	48,10	13,67				
2024. 01. 04. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
		Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94				
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12				
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
	T	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	E	Gyümölcsleves	1 130,66	270,49	2,14	2,80	1,29	57,47	40,06	0,89				
		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				





2024. 01. 04. csütörtök													
(00112) Pépes szoc. otthon													
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	  			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 			
	Összesen:	9 551,06	2 284,94	104,71	60,00	27,99	323,94	99,99	13,96				
2024. 01. 05. péntek	(00112) 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	   	
			Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 	
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	   	
			Almamartas (friss gy.)	1 122,10	268,44	1,70	4,03	1,95	55,38	39,76	0,77		
			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		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	6 471,82	1 548,27	70,56	46,26	13,74	275,03	85,71	19,54			





2024. 01. 06. szombat (00112) Pépes szoc. otthon														
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00					
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27					
	Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04					
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
	T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06				
		E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24			
			Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15			
			Paradicsom martas	1 260,57	301,57	5,77	10,09	1,06	46,56	19,98	1,87			
	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				
Harcapástétom, zöldfűszeres		1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50					
Kenyér, félbarna		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
Összesen:		8 887,46	2 126,18	69,71	60,42	10,80	321,40	80,82	14,62					
2024. 01. 07. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Kétfíres 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				





2024. 01. 07. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon	E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11		
		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		
		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		
		Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
		Összesen:	8 047,16	1 925,16	96,28	28,76	10,79	301,23	64,23	18,39		

.....
 étellemezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviseleti fórum

