



Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

	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. 08. 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 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,66	1,03	0,01	0,01	0,00		
		Kalács kakaós 500g	1 458,82	349,00	11,66	5,28	3,38	54,50	3,54	0,85		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Húsgaluskaleves	1 016,84	243,26	17,79	11,30	2,62	17,09	0,05	2,74		
		Tejbenrizs	2 518,22	602,44	20,81	7,60	4,10	112,00	34,97	1,56		
	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		
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:	8 658,34	2 071,36	82,71	50,26	21,68	308,57	90,72	14,66		
	2024. 01. 09. kedd (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
Sajt kocka (8 db)			413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46		
Korpás kenyér			1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
T		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		





2024. 01. 09. kedd (00112) Pépes szoc. otthon												
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41			
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51			
	Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06			
	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 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		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:		8 182,27	1 957,48	83,75	42,43	14,33	298,15	64,01	14,25			
2024. 01. 10. szerda (00112) Pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Tarhonyaleves diétás	912,80	218,37	5,60	6,46	0,76	33,73	0,00	3,36			
	Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15			
	Zöldborsópüre főzelék *mír.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04			


























2024. 01. 10. szerda (00112) Pépes szoc. otthon													
E	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				
	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				
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08				
	Összesen:	8 104,26	1 938,81	85,87	31,31	9,39	323,23	77,75	15,83				
2024. 01. 11. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon													
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
	Daráltvirsli	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,61	2,43				
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38				
T	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00				
E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36				
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31				
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06				
	Őszibarack befőtt	256,92	61,46	0,35	0,00	0,00	14,84	9,80	0,00				
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45				





2024. 01. 11		00112											
2024. 01. 12. péntek (00112) Pépes szoc. otthon	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
		Összesen:	8 710,44	2 083,82	84,07	56,35	18,60	306,25	58,02	17,99			
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28	 		
		Zebra rúd	2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	15,76	1,18			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29	     		
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	  		
		Tejfölös burgonya főzelék	1 370,29	327,82	7,32	10,39	2,40	50,06	0,66	2,70	 		
		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				
	Darált olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95	  			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 			
	Összesen:	9 750,42	2 332,63	81,50	61,42	24,52	337,79	81,94	14,91				
2024. 01. 13. 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			
		Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04	 		
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			





2024. 01. 13. szombat (00112) Pépes szoc. otthon													
R	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02				
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41				
	Vagdalt	1 425,87	341,12	20,59	21,00	4,11	17,04	0,00	1,73				
	Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46				
	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				
	Májkrem 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				
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08				
	Összesen:	8 431,51	2 017,11	78,85	55,11	13,95	295,44	61,25	14,35				
2024. 01. 14. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon													
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30				
	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	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41				
	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				





2024. 01. 14. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon	E	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	
		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	
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
		Összesen:	8 823,63	2 110,90	101,85	50,19	12,47	306,74	61,57	17,47	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

