



Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 15. hétfő (00112) Pépes szoc. otthon	<b>R</b> 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		
	Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96		
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	<b>E</b> 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		
	Sárgarépa főzelék *mirelitből	654,69	156,63	5,77	1,24	0,47	29,98	3,00	2,57		
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
	<b>V</b> 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		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
	Összesen:	9 039,80	2 162,63	78,82	46,01	19,01	280,42	60,56	16,89		

























2024. 01. 16. kedd (00112) Pépes szoc. otthon													
2024. 01. 16. kedd (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
	E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08			
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
		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			
		Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
		Gyümölcs joghurt 125 g.	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08			
	Összesen:		8 868,47	2 121,62	108,64	32,70	13,84	321,81	107,67	13,32			
	2024. 01. 17. szerda (00112) Pépes 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		
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. 17. szerda (00112) Pépes szoc. otthon													
E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	  			
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	   			
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06				
	Őszibarack befőtt	440,44	105,37	0,60	0,00	0,00	25,44	16,80	0,01				
	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	 		
		Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Összesen:		9 328,20	2 231,62	79,36	46,92	19,46	300,02	71,31	16,55			
	2024. 01. 18. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
Ivójoghurt			694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	 		
Tejes kifli			1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98			
T		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01			
E		Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
		Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39			
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50			
V		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2024. 01. 18. csütörtök		(00112) Pépes szoc. otthon										
<b>V</b>	Szendvicsskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	8 141,70	1 947,78	76,39	40,31	13,67	310,60	104,31	10,97			
<b>R</b>	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			
	Minitutella 30g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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			
<b>T</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
<b>E</b>	Burgonyaleves zöldséges (d)	989,88	236,81	6,83	5,81	0,69	38,55	0,00	3,05			
	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12			
	Fin.foz.pure (Mir.veg.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29			
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00			
<b>V</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46			





2024. 01. 19	00112	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	8 845,23	2 116,08	81,32	41,86	16,63	279,88	58,70	14,49		
2024. 01. 20. szombat	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40		
			Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75	     	
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	  	
			Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82	 	
			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 pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00	  	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	10 384,39	2 484,30	92,55	48,00	14,63	400,09	104,66	13,92		





2024. 01. 21. vásárnap		(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	Piskóta szelet 0,025 g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	  		
	Darált sajtos csirkemell	1 369,10	327,54	36,28	14,78	5,04	5,13	0,65	1,71	 		
	Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58			
	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 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:		8 286,26	1 982,34	99,78	59,95	18,18	250,36	45,58	15,14			

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

