



Tételes étlap 2024.01.22. - 2024.01.28.

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. 22. 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			
	Kuglóf	1 513,16	362,00	9,98	4,72	3,04	62,36	16,36	0,77			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	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			
	Parajfőzelék	1 027,26	245,76	9,96	12,99	2,79	21,99	0,80	3,17			
	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 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			
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Összesen:		8 591,90	2 055,47	80,05	45,51	16,13	252,44	69,14	15,59		
































2024. 01. 23. kedd (00112) Pépes szoc. otthon											
2024. 01. 23. kedd (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	
	T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
	E	Zöldbabbpure leves *mirelitből	665,45	159,20	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33	
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
		Tejf.burgonyafőzelék diétás	1 078,05	257,91	7,23	2,95	1,55	49,50	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	
		Zabkása almás és mazsolás	1 621,84	388,00	10,00	9,50	0,00	62,70	24,40	0,00	
	Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Összesen:	8 186,21	1 958,43	81,11	51,63	15,35	286,55	72,67	12,02		
2024. 01. 24. szerda (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	5,80	1,18	
		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	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	






















2024. 01. 24. szerda (00112) Pépes szoc. otthon												
E	Sárgarépa-főzelékpüré (friss)	1 127,45	269,73	6,49	10,61	1,53	36,22	5,99	3,65	 		
	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			
	Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50	 		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
Összesen:		8 357,28	1 999,36	66,88	76,16	33,02	256,97	56,79	17,43			
2024. 01. 25. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Vaniliás tej	1 101,94	263,62	10,20	4,56	2,49	45,17	29,27	0,76	 		
	Vajkrém	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18			
	Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98			
	T Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84	  	
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	  	
		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		
		Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21	    	





2024. 01. 25.	00112	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	8 711,86	2 084,19	75,11	50,26	16,32	320,52	94,24	14,36		
2024. 01. 26. péntek	(00112) 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.	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
			Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	  	
			Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	   	
			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		
			Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	7 927,73	1 896,58	77,07	39,51	15,61	301,29	79,78	11,98		





2024. 01. 27. szombat (00112) Pépes szoc. otthon												
2024. 01. 27. 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 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Sárgabarackdzsem	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Zabkeksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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		
		Meggymártáspüré *mir.*	1 114,88	266,72	3,34	3,46	1,53	53,20	26,21	0,75		
		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		
		Kapros túró	975,91	233,47	14,82	6,84	4,36	8,68	4,60	1,16		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	7 881,82	1 885,61	88,49	30,05	11,32	290,81	92,10	11,68		
2024. 01. 28. 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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		





2024. 01. 28. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon	E	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
		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			
		Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	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	 		
		Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
	Összesen:		8 905,97	2 130,59	89,96	49,75	11,97	258,04	66,35	13,41			

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

