



Tételes étlap 2024.01.29. - 2024.02.04.

| 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. 29. hétfő (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 | | |
| | E Reszelttészta leves | 968,40 | 231,68 | 8,13 | 5,87 | 0,63 | 36,02 | 0,00 | 3,17 | | |
| | Majorannás darált sertéshús | 1 393,86 | 333,46 | 25,29 | 25,23 | 5,23 | 0,90 | 0,00 | 0,82 | | |
| | Parajfőzelék | 1 027,26 | 245,76 | 9,96 | 12,99 | 2,79 | 21,99 | 0,80 | 3,17 | | |
| | 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 | | |
| | Almás-mazsolás zabkása | 2 230,42 | 533,59 | 20,20 | 14,00 | 2,44 | 78,60 | 24,40 | 0,40 | | |
| | Összesen: | 8 472,27 | 2 026,86 | 82,52 | 66,48 | 15,93 | 268,37 | 72,70 | 11,50 | | |
| 2024. 01. 30. kedd (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 | | |
| | 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 zsemlekocka | 438,18 | 104,83 | 2,13 | 5,77 | 0,64 | 10,97 | 0,00 | 2,95 | | |





| 2024. 01. 30. kedd (00112) Pépes szoc. otthon | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| E | 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 szárnyas 65 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: | | 8 110,49 | 1 940,31 | 71,48 | 45,32 | 16,73 | 299,59 | 97,60 | 11,75 | | |
| 2024. 01. 31. szerda (00112) Pépes szoc. otthon | R | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| | | Kakaó | 895,84 | 214,32 | 10,94 | 5,37 | 2,95 | 30,31 | 13,99 | 0,40 | | |
| | | 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 | | |
| | | Pírtott 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 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|---|------------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|---|--|
| 2024. 01. 31 | 00112 | V | Kenyér, félbarna | 1 081,08 | 258,63 | 9,80 | 1,00 | 0,30 | 52,30 | 0,00 | 2,00 |   | |
| | | | Összesen: | 8 143,83 | 1 948,29 | 101,49 | 38,57 | 11,71 | 291,05 | 62,09 | 13,47 | | |
| 2024. 02. 01. csütörtök | (00112) Pépes szoc. otthon | R | Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 0,00 | | |
| | | | Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5% | 386,65 | 92,50 | 3,13 | 0,50 | 0,38 | 18,75 | 16,25 | 0,08 |   | |
| | | | 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 | Keksz, édes | 754,07 | 180,40 | 2,80 | 7,32 | 3,40 | 24,84 | 9,12 | 0,18 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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: | 9 042,52 | 2 163,28 | 81,68 | 42,34 | 15,85 | 355,65 | 125,36 | 12,01 | | |





| 2024. 02. 02. péntek (00112) Pépes szoc. otthon | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|----------------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| 2024. 02. 02. 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 | | | |
| | 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 | | | |
| | | Tej 2 dl. | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | | | |
| | | 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 | | | |
| | Összesen: | | 6 667,79 | 1 595,15 | 71,81 | 46,36 | 13,75 | 285,03 | 85,71 | 20,04 | | | |
| 2024. 02. 03. 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 | | | |





| 2024. 02. 03. szombat (00112) Pépes szoc. otthon | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| 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 130g.zöldfűsz. | 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. 02. 04. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon | | | | | | | | | | | | |
| R | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | | |
| | Kéfires 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 | | | |
| 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 | | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------|---|------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--|
| 2024. 02. 04. | (00112) Pépes csokoládé | V | 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 | | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

