



Tételes étlap 2024.02.05. - 2024.02.11.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 02. 05. 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			
		Vajkrém 20% zsírt	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	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 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Összesen:			8 398,15	2 009,11	81,84	48,32	20,17	307,16	87,67	15,99		
	2024. 02. 06. kedd (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
Snidlinges túrókrém			702,24	168,00	14,04	10,40	6,76	4,28	4,28	1,13			
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. 02. 06. 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 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:	8 470,69	2 026,48	92,29	45,33	16,19	300,07	66,23	14,92			
2024. 02. 07. 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 *mir.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04			





2024. 02. 07. szerda (00112) Pépes szoc. otthon		E	V										
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	 			
	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	 			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 			
	Összesen:	7 706,32	1 843,61	78,77	32,88	10,80	303,08	62,23	14,30				
2024. 02. 08. 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	 			
	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00				
	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				
	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	 			
	Összesen:	8 822,49	2 110,63	89,97	44,89	14,26	313,39	70,44	19,62				





2024. 02. 09. péntek (00112) Pépes szoc. otthon														
2024. 02. 09. péntek (00112) Pépes szoc. otthon	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				
	2024. 02. 10. szombat (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
			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			
			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. 02. 10. 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. 02. 10. 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	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00				
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				
	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				
	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08				
	Összesen:	8 643,20	2 067,75	82,37	59,83	13,95	293,74	61,25	14,33				
2024. 02. 11. 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. 02. 11. 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	
		Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
		Összesen:	9 010,89	2 155,70	100,13	55,51	16,31	307,66	63,77	16,24	

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

