



Tételes étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 02. 26. 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 Paradicsomleves	1 138,55	272,38	6,50	9,02	0,99	40,94	12,49	1,65			
	Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15			
	Burgonyapüré	1 081,14	258,65	7,41	5,65	2,60	43,74	0,03	2,58			
	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			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Darált top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:		7 853,99	1 878,95	72,67	53,79	20,01	272,68	74,12	11,64		





2024. 02. 27. kedd (00112) Pépes szoc. otthon														
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00					
	Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40					
	Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64					
	T	Őszibarack befőtt	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,00				
		E	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95			
			Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12			
	Őszibarack 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:		10 064,03	2 407,66	86,45	52,20	20,91	377,56	121,03	12,67					
2024. 02. 28. szerda (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. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08					
	Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98					
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					












2024. 02. 28. szerda (00112) Pépes szoc. otthon												
E	Pirított 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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
Összesen:		7 605,20	1 819,43	93,76	32,94	8,52	281,07	65,65	13,19			
2024. 02. 29. csütörtök (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		
		Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94		
		Csészés margarin 20%	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	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
	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		
		Burgonyapüre	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		





2024. 02. 29. csütörtök		(00112) Pépes szoc. otthon															
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:	9 955,29	2 381,65	105,01	60,00	27,99	347,64	114,09	13,98								
2024. 03. 01. 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 csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08	  							
	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								
	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								
	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:	6 497,74	1 554,47	79,36	34,24	9,58	274,35	85,73	20,41								





2024. 03. 02. 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				
		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. 03. 03. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Kétfíres 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				





2024. 03. 03. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon	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		
		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

