



Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 03. 04. 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% zsirt	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			
	Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49			
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Összesen:	9 610,81	2 299,22	84,52	47,74	19,88	307,69	88,12	9,76			
	2024. 03. 05. kedd (00112) Pépes szoc. otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46		
Korpás kenyér		1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39			
T Müzli szelet 20g.		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			

































2024. 03. 05. kedd												
2024. 03. 06. szerda												
Pépes szoc. otthon (00112)	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:	7 778,04	1 860,77	83,45	42,43	14,33	274,45	49,91	14,23		
Pépes szoc. otthon (00112)	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 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	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. 03. 06. szerda (00112)	Pépes szoc. otthon	E	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	    	
			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:	8 475,44	2 027,61	85,15	42,29	13,05	321,97	77,75	15,36		
2024. 03. 07. 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	 	
		T	Körte befőtt	404,23	96,70	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,01		
		E	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		
		V	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		





2024. 03. 07.		00112											
2024. 03. 08. péntek (00112) Pépes szoc. otthon	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
		Összesen:	8 655,78	2 070,74	80,17	50,95	18,60	319,75	72,12	18,00			
	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			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	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	 		
V	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. 03. 09. 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			
		Szilvadzsem	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02			
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			





2024. 03. 09. 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	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02				
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:	8 555,58	2 046,79	78,68	54,95	13,95	303,42	73,52	14,33				
2024. 03. 10. 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. 03. 10. 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	
		Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00	
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
		Összesen:	8 882,63	2 125,02	105,33	50,19	12,36	306,68	61,27	15,79	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

