



Tételes étlap 2024.03.11. - 2024.03.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 03. 11. 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			
	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 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	 		
	Sárgarépa főzelék *mirelitből	654,69	156,63	5,77	1,24	0,47	29,98	3,00	2,57	 		
	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	 		
	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
	Összesen:		8 487,04	2 030,39	75,82	41,73	14,73	262,74	57,90	14,87		

























2024. 03. 12. kedd (00112) Pépes szoc. otthon												
2024. 03. 12. kedd (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
	E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		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		
		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		
		Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	Összesen:		8 614,54	2 060,88	106,99	32,55	13,84	309,21	121,77	13,26		
	2024. 03. 13. szerda (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		





2024. 03. 13. szerda (00112) Pépes szoc. otthon												
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	   		
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06			
	Őszibarack befőtt	440,44	105,37	0,60	0,00	0,00	25,44	16,80	0,01			
	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	 	
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
Összesen:		9 328,20	2 231,62	79,36	46,92	19,46	300,02	71,31	16,55			
2024. 03. 14. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Ivóyoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	 	
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
	T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	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		
		Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39		
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2024. 03. 14.													
2024. 03. 15. péntek													
Pépes szoc. otthon	V	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:	7 766,48	1 858,01	73,51	30,18	7,13	313,28	89,36	9,85			
	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		
			Mininutella 30g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	Burgonyaleves zöldséges (d)	989,88	236,81	6,83	5,81	0,69	38,55	0,00	3,05		
Húspuding			1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12			
Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)			766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29			
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				
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18				
	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:	8 845,23	2 116,08	81,32	41,86	16,63	279,88	58,70	14,49				





2024. 03. 16. 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			
	Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75			
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31			
	Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82			
	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 pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00			
Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
Összesen:		9 761,95	2 335,39	89,15	46,50	13,82	369,81	79,68	13,79			
2024. 03. 17. 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 Piskóta szelet 25 g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			





2024. 03. 17. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
		Darált sajtos csirkemell	1 369,10	327,54	36,28	14,78	5,04	5,13	0,65	1,71		
		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		
		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:	8 286,26	1 982,34	99,78	59,95	18,18	250,36	45,58	15,14		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

