












Tételes étlap 2024.03.18. - 2024.03.24.

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. 18. hétfő (00112) Pépes szoc. otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Vaníliás tej	1 101,94	263,62	10,20	4,56	2,49	45,17	29,27	0,76		
	Kalács kakaós 500g	1 458,82	349,00	11,66	5,28	3,38	54,50	3,54	0,85		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	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		
	Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39		
	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		
	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:	7 899,68	1 889,86	74,01	31,47	11,66	312,60	105,62	13,70		





2024. 03. 19. kedd (00112) Pépes szoc. otthon												
2024. 03. 19. kedd (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	 	
		Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96		
	T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
	E	Zöldbabpure leves *mirelitből	665,45	159,20	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33	  	
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
		Tejf.burgonyafőzelék diétás	1 078,05	257,91	7,23	2,95	1,55	49,50	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		
		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	 	
		Összesen:	8 086,28	1 934,53	72,38	38,43	19,02	313,70	82,61	13,15		
	2024. 03. 20. szerda (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	 	
Kefír, 140 g 3%			1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E		Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		








2024. 03. 20. szerda (00112) Pépes szoc. otthon												
E	Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15			
	Sárgarépa főzelékpüré (friss)	1 127,45	269,73	6,49	10,61	1,53	36,22	5,99	3,65	 		
	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		
		Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50	 	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Összesen:		9 131,15	2 184,49	79,33	60,06	18,74	260,63	58,04	18,86		
2024. 03. 21. 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			
	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	Kecsze, édes	754,07	180,40	2,80	7,32	3,40	24,84	9,12	0,18			
E	Daragaluska leves	989,26	236,67	6,53	10,46	1,26	28,60	0,00	2,84	 		
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	 		
	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			
	Darált top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	 		





2024. 03. 21		00112											
2024. 03. 22. 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:	8 468,26	2 025,91	76,41	60,48	20,75	282,85	55,59	16,36			
	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			
		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	 		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	   		
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	    		
		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			
		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:	7 660,76	1 832,71	77,97	46,05	18,04	273,30	62,19	13,60				





2024. 03. 23. 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			
	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	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		
		Meggymártáspüré *mir.* TM.	999,98	239,23	2,79	1,04	0,03	52,39	25,55	0,73		
	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		
Kapros túró		975,91	233,47	14,82	6,84	4,36	8,68	4,60	1,16			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	7 743,60	1 852,54	87,36	27,72	9,41	288,12	75,15	11,65			
2024. 03. 24. 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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96			





2024. 03. 24. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon											
E	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
	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		
	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:		7 819,43	1 870,65	92,28	48,55	10,80	261,92	59,63	13,47		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

