



Tételes étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 03. 25. 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 Reszelttésztales	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17			
	Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
	Parajfőzelék	1 027,26	245,76	9,96	12,99	2,79	21,99	0,80	3,17			
	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			
	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:		8 568,31	2 049,84	87,14	74,96	22,29	252,85	48,30	15,89		


























2024. 03. 26. kedd		Pépes szoc. otthon (00112)										
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			
	Sós kalács	1 213,88	290,40	9,52	2,88	0,94	53,78	4,02	3,12			
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
		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	
	Öszibarack 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:		7 815,39	1 869,71	70,53	43,33	14,57	293,07	91,56	14,04			
2024. 03. 27. szerda		Pépes szoc. otthon (00112)										
R	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			
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			
	Pírtott csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73			





2024. 03. 27. szerda (00112) Pépes szoc. otthon												
E	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:		6 712,69	1 605,91	98,46	45,43	12,35	264,49	46,01	21,06			
2024. 03. 28. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 		
	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	Csokoládé figurális	960,80	229,86	3,72	13,64	0,00	21,12	0,00	0,00			
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			
	Burgonyapure	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			
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	  		





2024. 03. 28. (00112) Pépes szoc. otthon		2024. 03. 29. 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:	9 249,25	2 212,74	82,60	48,66	12,45	351,93	116,24	11,83		
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		
	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Halászlé	1 054,64	252,31	25,27	4,43	0,33	27,50	0,18	2,66		  
	Túrófelfújt	3 200,90	765,76	69,49	34,46	21,31	43,91	34,81	0,64		  
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:	8 818,59	2 109,70	135,05	54,30	26,31	267,04	95,59	8,01		





2024. 03. 30. szombat (00112) Pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40			
	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	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:	8 805,53	2 106,58	72,19	64,81	13,40	300,43	82,01	13,59			
2024. 03. 31. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68			
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14			
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83			
T	Piskóta szelet 25 g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
E	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11			





2024. 03. 31. 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	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	
		Kolbászkrem	1 503,36	359,65	10,98	28,69	12,02	3,44	0,25	1,96	
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
		Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83	
		Összesen:	9 856,96	2 358,11	103,25	66,86	26,04	304,55	79,90	17,13	

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

