























Tételes étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 01. hétfő (00112) Pépes szoc. otthon	<b>R</b> 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		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	Fonott kalacs	2 263,47	541,50	15,71	7,31	4,65	90,45	15,09	1,25		
	<b>T</b> Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	<b>E</b> 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		
	<b>V</b> 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		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:	9 285,77	2 221,46	88,67	52,61	21,38	331,43	102,56	16,48	





2024. 04. 02. kedd (00112) Pépes szoc. otthon											
2024. 04. 03. szerda (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 1db / 1,75g.	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	 
		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	
		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:	7 993,80	1 912,39	86,31	47,43	16,87	273,09	47,85	15,17	
		2024. 04. 03. szerda (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00
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	 



























2024. 04. 03. szerda (00112) Pépes szoc. otthon		T	E	Húsgombóc (diétás)	Zöldborsópüre főzelék *mir.*	Kenyér, félbarna	V	Darált csirkemell rolád	Kenyér, félbarna	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	Összesen:		
		259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		912,80	218,37	5,60	6,46	0,76	33,73	0,00	3,36				
		1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15				
		924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04				
		540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00				
		259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08				
		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
		386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08				
		8 501,36	2 033,81	93,95	30,27	8,89	321,29	77,77	16,23				
2024. 04. 04. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon		R	E	T	E	Burgonyapüre							
		518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
		1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,61	2,43				
		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
		141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38				
		361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00				
		623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36				
		1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31				
		1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06				





2024. 04. 04. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon		E	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	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
		Összesen:		8 612,65	2 060,43	80,17	51,25	18,60	316,25	72,62	17,99	
2024. 04. 05. péntek (00112) Pépes szoc. otthon		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. 04. 06. 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			
	Csészes 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	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
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:		8 842,47	2 115,42	80,12	54,58	13,95	319,84	61,25	14,41			





2024. 04. 07.  
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	
	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		
		Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45		
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
	Összesen:		9 010,89	2 155,70	100,13	55,51	16,31	307,66	63,77	16,24		

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

