



Tételes étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 10. hétfő (00112) Pépes szoc. otthon	R 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		
	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 Olasz zöldségleves	594,17	142,15	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95		
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51		
	Vegyes gyümölcsmártáspüré	975,55	233,38	1,83	1,19	0,05	51,19	27,27	0,03		
	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		
	Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
Összesen:	6 979,64	1 669,76	60,34	35,88	11,28	266,24	99,01	11,28			
2024. 06. 11. kedd (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		
	T Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		





2024. 06. 11. kedd (00112) Pépes szoc. otthon												
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			
	Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	1,58			
	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:		7 824,82	1 871,97	77,98	58,58	19,96	255,49	51,05	13,02			
2024. 06. 12. szerda (00112) Pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Ivóyoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49			
	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	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95			
	Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14			
	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			





2024. 06. 12		00112											
2024. 06. 13. csütörtök (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:	7 361,90	1 761,23	66,79	44,03	12,41	274,93	66,78	15,67			
	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	Tejszelet	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,00			
	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	  		
		Tejfölös burgonya főzelék	1 698,36	406,31	9,23	13,57	3,37	60,40	0,99	1,24	  		
		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	 		
		Összesen:	8 926,17	2 135,45	76,40	67,53	22,65	301,97	54,07	14,05			





2024. 06. 14. péntek (00112) Pépes szoc. otthon														
R	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					
	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39					
	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			
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
			Meggymártáspüré *mir.*	1 106,54	264,72	3,36	3,45	1,53	52,78	26,21	0,54			
	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				
		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:		7 260,18	1 736,88	91,64	29,85	11,67	269,58	74,91	8,98				
2024. 06. 15. 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	Banán	658,15	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08				





2024. 06. 15. szombat (00112) Pépes szoc. otthon												
E	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07			
	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12			
	Zöldborsópüre főzelék *mir.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04			
	V 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:	7 651,91	1 830,60	86,58	31,42	11,64	281,25	49,80	13,78			
2024. 06. 16. 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			
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
	Burgonyapure dietas 300 g.	1 442,12	345,00	9,63	5,01	1,51	63,80	0,00	2,62			
	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 sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68			





2024.	06.16	00112	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
				Összesen:	7 742,57	1 852,26	95,99	44,41	10,76	263,02	59,90	15,19		



.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

