



Tételes étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 06. 17. 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	968,42	231,68	8,24	5,94	0,63	36,03	0,05	3,21			
	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:		8 568,33	2 049,84	87,25	75,03	22,29	252,86	48,35	15,93		





2024. 06. 18. kedd (00112) Pépes szoc. otthon														
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	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	1 121,41	268,28	3,62	3,40	1,92	54,81	28,24	0,05					
	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:		8 338,52	1 994,87	74,93	45,92	16,53	312,27	104,33	11,70					
2024. 06. 19. szerda (00112) Pépes szoc. otthon														
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					
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83					
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
E	Zöldségleves	876,39	209,66	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45					





2024. 06. 19. szerda (00112) Pépes szoc. otthon												
E	Pírtott csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73			
	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:		8 107,54	1 939,60	101,59	39,51	12,72	283,12	55,41	13,40		
2024. 06. 20. 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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	E	Gyümölcsleves	1 116,75	267,16	2,18	2,78	1,29	56,78	40,06	0,53		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Burgonyapüre	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		





2024. 06. 20. csütörtök		(00112) Pépes szoc. otthon												
V	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:	8 713,31	2 084,52	80,22	35,10	12,45	354,32	116,24	11,53					
<hr/>														
2024. 06. 21. 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 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	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07					
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51					
	Almamartas (friss gy.)	1 094,28	261,79	1,78	3,99	1,95	54,00	39,76	0,05					
	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					
	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:	6 561,61	1 569,75	71,63	46,32	13,74	283,87	85,71	19,32					





2024. 06. 22. 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		
	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	turo rudi 18%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	E	Tavaszi leves	462,50	110,65	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28	
		Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14	
		Paradicsom martas	1 246,72	298,26	5,77	9,79	1,06	44,16	29,58	1,07	
		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:		8 287,94	1 982,76	68,03	60,09	10,78	295,23	90,47	13,79		
2024. 06. 23. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Kétfíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
	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	Húsleves	672,89	160,98	7,79	3,64	0,34	24,63	0,18	6,17		





2024. 06. 23. 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	
		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	
		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
	Összesen:		8 047,18	1 925,17	96,47	28,87	10,79	301,24	64,31	18,45	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

