



Tételes étlap 2024.07.29. - 2024.08.04.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 07. 29. hétfő (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40			
		Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,21	7,54	3,43	0,28	22,30	0,14	3,40			
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31			
		Sárgarépa főzelék *mirelitből	654,69	156,63	5,77	1,24	0,47	29,98	3,00	2,57			
		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:	9 368,82	2 241,35	86,25	45,37	17,12	353,55	93,02	15,53		
	2024. 07. 30. kedd (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
Körözött túró házi			812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34			
Zsemle, vizes			1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
T		Körte befőtt	404,23	96,70	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,01			





2024. 07. 30. kedd (00112) Pépes szoc. otthon												
E	Májgaluska leves	678,11	162,23	11,88	4,70	0,99	18,25	0,05	3,11			
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
	Almamartas (friss gy.)	1 094,28	261,79	1,78	3,99	1,95	54,00	39,76	0,05			
	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		
		Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00		
		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:	8 248,63	1 973,35	102,58	33,62	14,23	309,72	121,50	10,48				
2024. 07. 31. szerda (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	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		
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06		
		Őszibarack befőtt	440,44	105,37	0,60	0,00	0,00	25,44	16,80	0,01		





2024. 07. 31. szerda (00112) Pépes szoc. otthon		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					
			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					
			Összesen:	9 327,05	2 231,35	79,36	46,89	19,46	299,82	72,11	16,48					
2024. 08. 01. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon		R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00					
			Krémjoghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60					
			Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98					
		T	Őszibarack befőtt	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,00					
		E	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07					
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36					
			Vegyes gyümölcs mártáspüré	975,55	233,38	1,83	1,19	0,05	51,19	27,27	0,03					
			Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50					
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00					
			Szendvicsszörlem	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17					
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00					
			Összesen:	7 896,08	1 889,00	77,38	41,70	14,44	296,88	91,32	10,71					





2024. 08. 02. péntek (00112) Pépes szoc. otthon													
2024. 08. 02. péntek (00112) Pépes szoc. otthon	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			
		Vajas pogácsa	3 461,04	828,00	15,54	24,60	11,32	104,30	29,64	1,78			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E	Burgonyaleves zöldséges (d)	989,88	236,81	6,83	5,81	0,69	38,55	0,00	3,05			
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12			
		Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29			
		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			
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
		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:	11 012,01	2 634,45	87,06	60,46	26,25	331,88	88,34	14,15			
	2024. 08. 03. 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		
Minitutella 30g.			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Kenyér, félbarna			1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			





2024. 08. 03. szombat (00112) Pépes szoc. otthon		T	E	V	Összesen:					
	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Daragaluska leves	626,02	149,76	6,86	3,74	0,39	22,51	0,15	3,81	
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	
	Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	602,95	144,25	6,93	0,72	0,00	27,04	3,00	2,47	
	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	
	Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:	7 053,66	1 687,47	80,96	23,29	6,13	266,12	63,47	16,94	
2024. 08. 04. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon		R	T	E	V					
	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	
	Piskóta szelet 25 g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Csontleves	685,96	164,10	6,26	7,28	0,68	18,24	0,00	1,46	
	Darált sajtos csirkemell	1 343,29	321,36	35,84	14,36	4,76	4,85	0,69	1,63	
	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	
	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	





2024. 08. 04. vasárnap (00112) Pépes szoc. csokor	V	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		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:	8 521,26	2 038,55	100,12	64,13	17,78	254,22	45,59	14,60		

.....  
 élelmezésvezető

.....  
 intézményvezető

.....  
 érdekképviselői fórum

