



Tételes étlap 2024.08.05. - 2024.08.11.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 08. 05. hétfő	(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		
		Kalács kakaós 500g	1 458,82	349,00	11,66	5,28	3,38	54,50	3,54	0,85		
		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 gyümölcs mártáspüré	975,55	233,38	1,83	1,19	0,05	51,19	27,27	0,03		
		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		
		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:	7 391,27	1 768,23	74,05	31,36	11,61	282,44	77,15	12,91		
2024. 08. 06. kedd	(00112) Pépes szoc. otthon	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Ivóyoghurt 100g zsírsvagény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
		Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96		
		T Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		





























2024. 08. 06. 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		
	Tejf.burgonyafőzelék diétás	1 078,05	257,91	7,23	2,95	1,55	49,50	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		
	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:		8 086,28	1 934,53	72,38	38,43	19,02	313,70	82,61	13,15		
2024. 08. 07. szerda (00112) Pépes szoc. otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
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			





2024. 08. 07.	(00112) Pépes otthon	V	Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50	 	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	8 984,23	2 149,34	78,84	60,06	18,72	261,05	58,04	18,85		
2024. 08. 08. csütörtök	(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		
			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	Keksz, édes	754,07	180,40	2,80	7,32	3,40	24,84	9,12	0,18		
		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	  	
			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		
			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:	8 468,26	2 025,91	76,41	60,48	20,75	282,85	55,59	16,36		





2024. 08. 09. péntek (00112) Pépes szoc. otthon												
2024. 08. 09. 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		
		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	 	
	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	 	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	 	
		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		
		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:	7 664,20	1 833,53	77,96	46,05	17,34	273,29	62,16	13,64		
2024. 08. 10. szombat (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 pogácsa	3 461,04	828,00	15,54	24,60	11,32	104,30	29,64	1,78		
	T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	E	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	 	





2024. 08. 10. szombat (00112) Pépes szoc. otthon											
E	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
	Meggy mártáspüré *mir.* TM.	991,64	237,23	2,81	1,02	0,02	51,98	25,55	0,51		
	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		
	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:		10 366,78	2 480,09	96,44	53,51	21,73	351,42	118,78	11,30		
2024. 08. 11. 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		





2024. 08. 11.	(00112) Pépes csirke	V	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:	7 822,87	1 871,47	92,27	48,55	10,10	261,91	59,60	13,51		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

