






Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 09. 02. hétfő (00112) Pépes szoc. otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Vaníliás tej	1 088,04	260,30	10,24	4,54	2,48	44,48	29,27	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:		7 870,73	1 882,94	74,09	31,40	11,65	311,02	106,42	12,91		





2024. 09. 03. kedd (00112) Pépes szoc. otthon											
2024. 09. 03. 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 zsírszegény	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	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
	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:		7 966,45	1 905,86	72,56	39,11	19,02	304,40	68,61	13,16	
	2024. 09. 04. 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	


















2024. 09. 04. szerda (00112) Pépes szoc. otthon												
E	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	 	
		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. 09. 05. 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	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01			
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	 		





2024. 09. 05	00112	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	8 081,22	1 933,32	74,11	53,16	17,35	279,21	60,47	16,19		
2024. 09. 06. péntek	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Krémjoghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60		
			Sajtos pogácsa 80g.	2 728,70	652,80	13,60	16,52	12,34	79,52	13,20	0,92		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Erőleves	396,77	74,02	4,75	2,47	0,11	13,49	0,00	2,08	  	
			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 1db / 17,5g	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	 	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Összesen:	9 041,62	2 142,17	77,90	57,90	29,89	295,83	73,00	12,74				





2024. 09. 07. 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	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	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			
	Meggymártáspüré *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:	7 868,59	1 882,43	90,64	32,42	9,39	286,23	75,15	11,41			
2024. 09. 08. 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	396,77	74,02	4,75	2,47	0,11	13,49	0,00	2,08			





2024. 09. 08. 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 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	
		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:		7 791,05	1 842,96	91,55	48,34	10,11	261,31	59,60	13,63	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

