



Tételes étlap 2023.09.11. - 2023.09.17.

| Diéta  | Étlap tétel                 | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |  |
|--|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2023. 09. 11. hétfő<br>(00112)<br>Pépes szoc. otthon | <b>R</b> 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   |            |          |  |
|  | Fonott kalacs               | 1 508,98     | 361,00         | 10,47       | 4,87     | 3,10       | 60,30          | 10,06     | 0,83   |            |          |  |
|  | <b>T</b> Citromos tea       | 259,29       | 62,03          | 0,13        | 0,03     | 0,00       | 15,02          | 15,00     | 0,00   |            |          |  |
|  | <b>E</b> Olasz zöldségleves | 595,32       | 142,42         | 4,35        | 5,66     | 0,62       | 18,12          | 0,00      | 3,02   |            |          |  |
|  | Darált pulykahús            | 639,20       | 152,92         | 18,45       | 8,55     | 2,82       | 0,36           | 0,00      | 0,15   |            |          |  |
|  | Tejment.burg.pure 200 g.    | 783,89       | 187,53         | 5,00        | 0,40     | 0,05       | 40,00          | 0,00      | 2,68   |            |          |  |
|  | Körte befőtt                | 404,23       | 96,71          | 0,30        | 0,00     | 0,00       | 23,70          | 14,10     | 0,02   |            |          |  |
|  | <b>V</b> Citromos tea       | 259,29       | 62,03          | 0,13        | 0,03     | 0,00       | 15,02          | 15,00     | 0,00   |            |          |  |
|  | Kefír, 140 g                | 1 492,26     | 357,00         | 4,20        | 4,48     | 2,94       | 6,44           | 6,44      | 0,18   |            |          |  |
|  | 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:                   |              | 8 528,21       | 2 040,24    | 67,98    | 46,53      | 18,33          | 257,06    | 75,60  | 11,67      |          |  |





| 2023. 09. 12.<br>kedd   |                              | Pépes szoc. otthon<br>(00112) |          |        |       |       |        |       |       |      |  |  |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| R                       | Citromos tea                 | 518,58                        | 124,06   | 0,26   | 0,06  | 0,00  | 30,04  | 30,00 | 0,00  |      |  |  |
|                         | Natur joghurt 140g           | 1 492,26                      | 357,00   | 4,48   | 4,20  | 2,80  | 6,72   | 6,72  | 0,21  |      |  |  |
|                         | Vajas jellegű kifli          | 1 258,02                      | 300,96   | 9,74   | 3,12  | 1,58  | 53,82  | 2,80  | 0,94  |      |  |  |
|                         | T                            | Almabefőtt                    | 361,10   | 86,39  | 0,30  | 0,30  | 0,00   | 20,20 | 14,60 | 0,00 |  |  |
|                         | 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            | 1 132,54                      | 270,94   | 3,58   | 3,42  | 1,92  | 55,36  | 28,24 | 0,34  |      |  |  |
|                         | 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 65 g, 62 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:               |                              | 8 902,94                      | 2 129,89 | 68,43  | 45,07 | 16,38 | 285,73 | 97,56 | 11,78 |      |  |  |
| 2023. 09. 13.<br>szerda |                              | Pépes szoc. otthon<br>(00112) |          |        |       |       |        |       |       |      |  |  |
| R                       | Citromos tea                 | 259,29                        | 62,03    | 0,13   | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00 | 0,00  |      |  |  |
|                         | Kakaó                        | 895,84                        | 214,32   | 10,94  | 5,37  | 2,95  | 30,31  | 13,99 | 0,40  |      |  |  |
|                         | Zebra rúd                    | 2 394,30                      | 572,80   | 13,76  | 13,82 | 5,36  | 100,00 | 15,76 | 1,18  |      |  |  |
| T                       | Citromos tea                 | 259,29                        | 62,03    | 0,13   | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00 | 0,00  |      |  |  |
| E                       | Zöldségleves                 | 876,38                        | 209,66   | 6,92   | 7,65  | 0,97  | 27,84  | 0,00  | 3,41  |      |  |  |
|                         | Pirított csirkemáj (darálva) | 1 166,16                      | 278,99   | 30,20  | 14,87 | 3,23  | 5,74   | 0,00  | 1,73  |      |  |  |
























| 2023. 09. 13.<br>szerda<br>(00112)<br>Pépes szoc. otthon    |                                 |                    |          |        |       |       |        |       |       |      |  |  |  |  |
|---|---------------------------------|--------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|--|--|
| E   | Zöldborsópüre főzelék<br>*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:                       | 9 280,11           | 2 220,13 | 105,51 | 49,27 | 15,49 | 337,23 | 75,05 | 13,71 |      |  |  |  |  |
| 2023. 09. 14.<br>csütörtök<br>(00112)<br>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 |  |  |  |  |
|   |                                 | 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                               | Gyümölcsleves      | 1 130,66 | 270,49 | 2,14  | 2,80  | 1,29   | 57,47 | 40,06 | 0,89 |  |  |  |  |
|   |                                 | 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 |  |  |  |  |
|   |                                 | Darált zalai felv. | 546,74   | 130,80 | 7,80  | 10,80 | 4,44   | 0,66  | 0,30  | 1,32 |  |  |  |  |





| 2023. 09. 14.<br>(00112)<br>Pépes szoc. otthon |                        | 2023. 09. 15.<br>péntek<br>(00112)<br>Pépes szoc. otthon |          |       |       |       |        |        |       |   |   |
|--|------------------------|--|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|---|---|
| V  | Kenyér, félbarna       | 1 081,08   | 258,63   | 9,80  | 1,00  | 0,30  | 52,30  | 0,00   | 2,00  |   |   |
|  | Összesen:              | 8 868,05   | 2 121,54 | 92,90 | 41,03 | 18,14 | 339,00 | 118,83 | 12,98 |   |   |
| 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  |    |   |
|  | Gyümölcs joghurt       | 386,65   | 92,50    | 3,13  | 0,50  | 0,38  | 18,75  | 16,25  | 0,08  |     |   |
| T  | Citromos tea           | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00  | 0,00  |   |   |
| E  | Rizsleves              | 582,80   | 139,43   | 3,37  | 5,08  | 0,54  | 19,66  | 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.) | 1 122,10   | 268,44   | 1,70  | 4,03  | 1,95  | 55,38  | 39,76  | 0,77  |    |   |
|  | 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 2,5 dl             | 507,15   | 121,33   | 8,50  | 3,75  | 2,04  | 13,25  | 0,00   | 0,33  |    |   |
|  | Pástétom               | 298,50   | 71,41    | 3,00  | 5,82  | 0,00  | 1,47   | 0,00   | 0,00  |   |   |
|  | Kenyér, félbarna       | 1 297,30   | 310,36   | 11,76 | 1,20  | 0,36  | 62,76  | 0,00   | 2,40  |     |   |
|  | Összesen:              | 7 372,09   | 1 763,65 | 78,60 | 47,81 | 14,60 | 316,89 | 101,96 | 20,58 |   |   |





| 2023. 09. 16.<br>szombat<br>(00112)<br>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                | Müzli szelet       | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 |  |  |  |
|  | E                | Tavaszi leves      | 462,48   | 110,64 | 2,93  | 5,15  | 0,61   | 12,87 | 0,00  | 2,24 |  |  |  |
|  |                  | Húsgombóc (diétás) | 1 086,76 | 259,99 | 20,17 | 9,29  | 2,76   | 23,61 | 0,00  | 3,15 |  |  |  |
|  |                  | Paradicsom martas  | 1 260,57 | 301,57 | 5,77  | 10,09 | 1,06   | 46,56 | 19,98 | 1,87 |  |  |  |
|  |                  | 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 |  |  |  |
| Harcspástétom, zöldfűszeres                                |                  | 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:        | 8 448,69           | 2 021,21 | 68,41  | 60,32 | 10,80 | 297,20 | 80,82 | 14,56 |      |  |  |  |
| 2023. 09. 17.<br>vasárnap<br>(00112)<br>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 |  |  |  |





|  |   |                         |          |          |        |       |       |        |       |       |  |  |
|--|---|-------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2023. 09. 17.<br>vasárnap<br>(00112)<br>Pépes szoc. otthon | E | Húsleves                | 672,87   | 160,97   | 7,60   | 3,53  | 0,34  | 24,62  | 0,10  | 6,11  |  |  |
|  |   | 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 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  |  |  |
|  |   | Kefír, 140 g            | 1 492,26 | 357,00   | 4,20   | 4,48  | 2,94  | 6,44   | 6,44  | 0,18  |  |  |
|  |   | Összesen:               | 9 689,32 | 2 318,02 | 107,88 | 31,52 | 13,23 | 293,83 | 70,69 | 18,95 |  |  |

.....  
 étellemezésvezető

.....  
 intézményvezető

.....  
 érdekképviseleti fórum

