



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 10. 09. hétfő (00112) Pépes szoc. otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Derby tömlős natur	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 Paradicsomleves	1 138,55	272,38	6,50	9,02	0,99	40,94	12,49	1,65			
	Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15			
	Burgonyapüré	1 081,14	258,65	7,41	5,65	2,60	43,74	0,03	2,58			
	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			
	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:		7 853,99	1 878,95	72,67	53,79	20,01	272,68	74,12	11,64		























2023. 10. 10. 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				
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83				
	T	Sült sütőtök	662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04			
	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			
		Őszibarack 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:	8 859,22	2 119,43	78,32	48,89	18,05	328,60	97,49	11,90				
2023. 10. 11. szerda (00112) Pépes szoc. otthon													
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08				
	Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98				
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				
	Pírtott csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73				





2023. 10. 11. szerda (00112) Pépes szoc. otthon												
E	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:		7 605,20	1 819,43	93,76	32,94	8,52	281,07	65,65	13,19			
2023. 10. 12. 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			
	Reszelt sajt	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 		
	Csészés margarin	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	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
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			
	Burgonyapure	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			





2023. 10. 12. 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:	9 955,29	2 381,65	105,01	60,00	27,99	347,64	114,09	13,98		
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		
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		
	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		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Pástétom	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:	6 471,82	1 548,27	70,56	46,26	13,74	275,03	85,71	19,54		





2023. 10. 14. szombat (00112) Pépes szoc. otthon											
2023. 10. 14. 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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
	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	
		Harcapástétom, 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:	8 887,46	2 126,18	69,71	60,42	10,80	321,40	80,82	14,62	
2023. 10. 15. 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	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	





2023. 10. 15. 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:	8 047,16	1 925,16	96,28	28,76	10,79	301,23	64,23	18,39	

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselői fórum

