



Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 16. 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		
			Vajkrém	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		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E		Húsgaluskaleves	1 016,84	243,26	17,79	11,30	2,62	17,09	0,05	2,74		
			Tejbenrizs	2 518,22	602,44	20,81	7,60	4,10	112,00	34,97	1,56		
	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		
			Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	0,41	7,72		
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		Összesen:		8 398,15	2 009,11	81,84	48,32	20,17	307,16	87,67	15,99		
	2023. 10. 17. kedd (00112) Pépes szoc. otthon	R		Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46		
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
T			Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		



























2023. 10. 17. kedd												
Pépes szoc. otthon (00112)												
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41			
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51			
	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		
		Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		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:		7 778,04	1 860,77	83,45	42,43	14,33	274,45	49,91	14,23			
2023. 10. 18. szerda												
Pépes szoc. otthon (00112)												
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			
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Tarhonyaleves diétás	912,80	218,37	5,60	6,46	0,76	33,73	0,00	3,36			
	Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15			
	Zöldborsópüre főzelék *mír.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04			





2023. 10. 18. szerda (00112) Pépes szoc. otthon												
E	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 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	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		 	
	Összesen:	8 163,26	1 952,93	89,35	31,31	9,28	323,17	77,45	14,15			
2023. 10. 19. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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		 	
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38		 	
T	Almabefőtt	361,09	86,38	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00			
E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36		     	
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		   	
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06		 	
	Őszibarack befőtt	256,92	61,46	0,35	0,00	0,00	14,84	9,80	0,00			
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		   	





2023. 10. 20. péntek (00112) Pépes szoc. otthon		2023. 10. 21. szombat (00112) Pépes szoc. otthon		2023. 10. 20. szombat (00112) Pépes szoc. otthon		2023. 10. 19. (00112)					
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		
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Összesen:	9 750,42	2 332,63	81,50	61,42	24,52	337,79	81,94	14,91		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Darált olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Összesen:	8 822,48	2 110,62	89,97	44,89	14,26	313,39	70,44	19,62		
E	Csurgatott tésztaleves	672,40	160,86	5,40	6,83	0,95	19,05	0,00	3,29		
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51		
	Tejfölös burgonya főzelék	1 370,29	327,82	7,32	10,39	2,40	50,06	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		
	Darált olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Összesen:	9 750,42	2 332,63	81,50	61,42	24,52	337,79	81,94	14,91		
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28		
	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		





2023. 10. 21. szombat (00112) Pépes szoc. otthon											
R	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
	Vagdalt	1 425,87	341,12	20,59	21,00	4,11	17,04	0,00	1,73		
	Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46		
	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		
	Májkrem 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		
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	Összesen:	8 431,51	2 017,11	78,85	55,11	13,95	295,44	61,25	14,35		
2023. 10. 22. 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	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41		
	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		





2023. 10. 22. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon	E	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	
		Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
		Összesen:	9 010,89	2 155,70	100,13	55,51	16,31	307,66	63,77	16,24	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

