



Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

| Diéta   | Étlap tétel | Energia (Kj)                | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |  |
|---|-------------|-----------------------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2023. 11. 06.<br>hétfő<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       |          |  |
|   |             | 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           | Reszelttésztaleves          | 968,40         | 231,68      | 8,13     | 5,87           | 0,63           | 36,02     | 0,00   | 3,17       |          |  |
|   |             | Majorannás darált sertéshús | 1 393,86       | 333,46      | 25,29    | 25,23          | 5,23           | 0,90      | 0,00   | 0,82       |          |  |
|   |             | Parajfőzelék                | 1 027,26       | 245,76      | 9,96     | 12,99          | 2,79           | 21,99     | 0,80   | 3,17       |          |  |
|   |             | 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 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:                   | 8 568,31       | 2 049,84    | 87,14    | 74,96          | 22,29          | 252,85    | 48,30  | 15,89      |          |  |























| 2023. 11. 07.<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  |  |  |
|                         | 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  |  |  |
|                         | T Körte befőtt                | 404,23                        | 96,71    | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 23,70  | 14,10 | 0,02  |  |  |
|                         | E Köménymag leves zsemlekocka | 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:               |                               | 8 110,49                      | 1 940,31 | 71,48 | 45,32 | 16,73 | 299,59 | 97,60 | 11,75 |  |  |
| 2023. 11. 08.<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  |  |  |
|                         | Vajas jellegű kifli           | 1 258,02                      | 300,96   | 9,74  | 3,12  | 1,58  | 53,82  | 2,80  | 0,94  |  |  |
| 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. 11. 08.<br>szerda<br>(00112)<br>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:   |                              | 8 143,83           | 1 948,29 | 101,49 | 38,57 | 11,71 | 291,05 | 62,09 | 13,47 |   |   |  |  |
| 2023. 11. 09.<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  |   |   |  |  |
|   | Gyümölcs joghurt             | 386,65             | 92,50    | 3,13   | 0,50  | 0,38  | 18,75  | 16,25 | 0,08  |     |   |  |  |
|   | 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   | Banán                        | 438,77             | 104,97   | 1,30   | 0,10  | 0,00  | 24,20  | 0,00  | 0,06  |   |   |  |  |
| 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. 11. 09.              |                        |          |          |       |       |       |        |        |       |   |   |  |
|----------------------------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|---|---|--|
| 2023. 11. 10. péntek       |                        |          |          |       |       |       |        |        |       |   |   |  |
| (00112) Pépes szoc. otthon |                        |          |          |       |       |       |        |        |       |   |   |  |
| V                          | Kenyér, félbarna       | 1 081,08 | 258,63   | 9,80  | 1,00  | 0,30  | 52,30  | 0,00   | 2,00  |   |   |  |
|                            | Összesen:              | 8 727,22 | 2 087,85 | 80,18 | 35,12 | 12,45 | 355,01 | 116,24 | 11,89 |   |   |  |
| 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  |    |   |  |
|                            | 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 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:              | 6 667,79 | 1 595,15 | 71,81 | 46,36 | 13,75 | 285,03 | 85,71  | 20,04 |   |   |  |





| 2023. 11. 11.<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                | turo rudi 18%      | 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 |  |  |  |
| 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:        | 8 448,69           | 2 021,21 | 68,41  | 60,32 | 10,80 | 297,20 | 80,82 | 14,56 |      |  |  |  |
| <hr/>  |                  |                    |          |        |       |       |        |       |       |      |  |  |  |
| 2023. 11. 12.<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 |  |  |  |
|  |                  | Kéfires 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. 11. 12.<br>vasárnap<br>(00112)<br>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  | <br><br> |  |  |
|  | Kenyér, félbarna   | 1 081,08 | 258,63   | 9,80  | 1,00  | 0,30  | 52,30  | 0,00  | 2,00  | <br>     |  |  |
|  | 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

