



Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

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. 13. 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 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,66	1,03	0,01	0,01	0,00		
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	10,06	0,83		
	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:	8 505,64	2 034,83	78,12	48,35	20,59	309,07	97,24	14,51		
	2023. 11. 14. 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 Sült sütőtök		662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04		





2023. 11. 14. kedd	(00112) Pépes szoc. otthon	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 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:	8 238,02	1 970,81	83,05	42,13	13,52	302,15	49,91	14,14		
		2023. 11. 15. szerda	(00112) Pépes szoc. otthon	R	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		
	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. 11. 15. 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 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			
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08			
	Összesen:	8 298,50	1 985,28	90,55	28,77	8,08	315,99	77,77	16,10			
2023. 11. 16. 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	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	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 párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21			





2023. 11. 16		00112											
V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 			
	Összesen:	8 894,36	2 127,82	85,07	62,01	18,42	304,07	55,82	18,75				
2023. 11. 17. péntek		(00112)		Pépes szoc. otthon									
R	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				
	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	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:	9 396,28	2 247,90	81,40	61,42	24,51	316,81	61,96	14,90				
2023. 11. 18. 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				
	Vajkrém	180,57	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	 			





2023. 11. 18. szombat (00112) Pépes szoc. otthon											
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 (Stefánia)	1 067,28	255,33	21,35	13,72	3,50	11,30	0,00	3,53		
	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		
	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		
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	Összesen:	7 880,11	1 885,19	80,05	46,67	14,54	282,28	61,75	16,17		
2023. 11. 19. 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	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
	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		





2023. 11. 19. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon	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 tömlős 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:	8 563,10	2 048,57	98,68	50,54	15,44	293,91	63,77	14,79	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

