



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 20. 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		
	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 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		
	Sárgarépa főzelék *mirelitből	654,69	156,63	5,77	1,24	0,47	29,98	3,00	2,57		
	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 párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Natur joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
	Összesen:	8 457,60	2 023,35	75,90	40,97	14,11	264,32	59,20	14,91		
























2023. 11. 21. kedd (00112) Pépes szoc. otthon													
2023. 11. 21. kedd (00112) 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			
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08	  		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
		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			
		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:	8 614,54	2 060,88	106,99	32,55	13,84	309,21	121,77	13,26			
	2023. 11. 22. szerda (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Derby tömlös 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			


























2023. 11. 22. szerda (00112) Pépes szoc. otthon													
E	Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02	  			
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	   			
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,03	4,06				
	Őszibarack befőtt	440,44	105,37	0,60	0,00	0,00	25,44	16,80	0,01				
	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	   		
		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:		9 328,20	2 231,62	79,36	46,92	19,46	300,02	71,31	16,55			
2023. 11. 23. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Ivójoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	 		
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98			
	T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
	E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	 		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36			
		Vegyes gyümölcs mártáspüré	989,45	236,71	1,79	1,21	0,05	51,88	27,27	0,39			
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2023. 11. 23.												
2023. 11. 24. péntek												
2023. 11. 23.	(00112) Pépes otthon	V	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:	7 766,48	1 858,01	73,51	30,18	7,13	313,28	89,36	9,85	
2023. 11. 24. 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	
			Mininutella	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	Burgonyaleves zöldséges (d)	989,88	236,81	6,83	5,81	0,69	38,55	0,00	3,05	  
			Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	   
			Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29	
			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	
			Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
			Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	  
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
			Összesen:	8 845,23	2 116,08	81,32	41,86	16,63	279,88	58,70	14,49	





2023. 11. 25. 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			
	Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75			
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31			
	Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82			
	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				
Összesen:		9 761,95	2 335,39	89,15	46,50	13,82	369,81	79,68	13,79			
2023. 11. 26. 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	Piskóta szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			





**2023. 11. 26.  
vasárnap**

(00112)  
Pépes szoc. otthon

E	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96					
	Darált sajtos csirkemell	1 369,10	327,54	36,28	14,78	5,04	5,13	0,65	1,71					
	Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58					
	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				
		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:		8 286,26	1 982,34	99,78	59,95	18,18	250,36	45,58	15,14					

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

