



Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 12. 04. 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 Reszelttésztales	968,40	231,68	8,13	5,87	0,63	36,02	0,00	3,17			
	Halrúd	1 559,76	373,15	13,95	22,17	1,59	27,30	0,00	0,00			
	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:		8 734,21	2 089,53	75,80	71,90	18,65	279,25	48,30	15,07		
























2023. 12. 05. kedd		(00112) Pépes szoc. otthon										
2023. 12. 05. kedd	(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	
			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. 12. 06. szerda	(00112) Pépes szoc. otthon	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	
			Pirított csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73	





















2023. 12. 06. 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:		8 143,83	1 948,29	101,49	38,57	11,71	291,05	62,09	13,47			
2023. 12. 07. csütörtök (00112) 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. 12. 07.													
2023. 12. 08. péntek													
2023. 12. 08. 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. 12. 09. szombat (00112) Pépes szoc. otthon											
2023. 12. 09. 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	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		
2023. 12. 10. 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. 12. 10. 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	
		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 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:		8 004,03	1 914,84	96,28	29,06	10,79	297,73	64,73	18,37	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

