



Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

	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. 18. 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			
		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	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 *mir.*	1 127,36	269,70	9,11	2,04	0,78	52,64	9,89	2,03			
		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			
			Összesen:	9 219,03	2 205,50	86,04	44,59	16,62	345,92	74,87	14,82		
	2023. 12. 19. 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			






















2023. 12. 19. kedd (00112) Pépes szoc. otthon												
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 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:		8 276,44	1 980,00	102,39	33,59	14,23	311,09	121,45	11,18			
2023. 12. 20. 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		
	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		





2023. 12. 20. szerda (00112) Pépes szoc. otthon		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Marhapörkölt	1 763,85	421,97	28,03	31,02	8,95	7,20	0,00	2,87	 	
			Szarvacska tészta	1 620,07	387,58	13,50	7,70	1,09	65,61	0,00	1,54	 	
			Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
			Puding	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00		
			Összesen:	10 017,42	2 396,51	100,79	71,76	23,42	331,83	76,97	19,86		
2023. 12. 21. 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	 	
			Vajas jellegű kifli	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	2,80	0,94		
		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 gyümölcsmártáspüré	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		
			Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	0,95	1,17	    	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	7 935,21	1 898,37	74,65	35,88	11,54	308,32	92,27	10,57		





2023. 12. 22. péntek (00112) Pépes szoc. otthon											
2023. 12. 22. szombat (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	
		Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96	
	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:	9 984,19	2 388,56	87,66	44,76	21,60	329,36	89,14	15,46	
	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	
Minitutella		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2023. 12. 23. szombat (00112) Pépes szoc. otthon												
R	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	Keksz, édes	754,07	180,40	2,80	7,32	3,40	24,84	9,12	0,18			
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 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			
	Összesen:	8 879,49	2 124,27	85,12	49,37	12,57	308,99	54,52	16,53			
2023. 12. 24. 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	Halászlé	1 054,64	252,31	25,27	4,43	0,33	27,50	0,18	2,66			
	Túrófelfújt	3 200,90	765,76	69,49	34,46	21,31	43,91	34,81	0,64			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2023. 12. 24. vasárnap	(00112) Pépes szoc. csokos	V	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:	9 203,62	2 201,80	142,98	76,10	32,47	233,56	80,29	12,19		

.....  
 élelmezésvezető

.....  
 intézményvezető

.....  
 érdekképviselői fórum

