



Tételes étlap 2024.12.30. - 2025.01.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 12. 30. hétfő (00112) Pépes szoc. otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Sajt tömlős zsírszegény 50g.	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 Paradicsomleves	1 127,01	269,62	6,50	8,77	0,99	38,94	20,49	0,98			
	Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15			
	Burgonyapüré	1 081,14	258,65	7,41	5,65	2,60	43,74	0,03	2,58			
	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			
	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:		7 842,45	1 876,19	72,67	53,54	20,01	270,68	82,12	10,97		





2024. 12. 31. kedd (00112) Pépes szoc. otthon														
2025. 01. 01. szerda (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				
		Búzakenyér	1 350,14	323,00	11,49	1,45	0,38	64,19	1,36	1,94				
	T	Puding 175 g. 2,4% zsirt	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00				
	E	Orjaleves	543,26	129,97	4,46	6,80	0,64	12,74	0,00	2,25				
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12				
		Öszibarack mártás	1 121,41	268,28	3,62	3,40	1,92	54,81	28,24	0,05				
		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				
		Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68				
		Csészés margarin 20%	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				
	Összesen:		8 345,67	1 996,57	78,98	54,29	19,00	292,39	88,11	15,08				
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08				
Vaj (100 g.)		63,03	15,08	0,01	1,66	1,03	0,01	0,01	0,00					
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				





2025. 01. 01. szerda (00112) Pépes szoc. otthon													
E	Zöldségleves	876,39	209,66	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45				
	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21				
	Lencsefőzelékpüré	2 040,82	488,24	28,73	9,64	0,85	71,09	4,00	2,02				
	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 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:		8 508,26	2 035,47	97,59	45,86	12,82	305,82	65,61	12,24				
2025. 01. 02. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	5,80	1,18			
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01			
	E	Gyümölcsleves	1 116,75	267,16	2,18	2,78	1,29	56,78	40,06	0,53			
		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			





2025. 01. 02. csütörtök	(00112) Pépes szoc. otthon	V	Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		
			Csészes margarin 20%	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		
			Összesen:	9 974,64	2 386,28	81,42	74,54	37,07	339,00	119,79	12,58		
2025. 01. 03. péntek	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tojáskrém	675,87	161,68	8,34	12,87	3,40	1,34	0,00	1,57		
			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	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	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.)	1 094,28	261,79	1,78	3,99	1,95	54,00	39,76	0,05		
			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		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Pástétom 48 g. (kacsa, csirkemáj)	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:	7 399,87	1 770,28	70,87	44,74	12,26	269,94	85,00	13,46		





2025. 01. 04. 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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06				
		E	Tavaszi leves	462,50	88,67	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28			
			Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14			
			Parajmártás	974,79	233,20	10,10	10,88	1,76	23,44	0,00	2,26			
	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 130g.zöldfűsz.		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:		8 454,78	2 000,69	73,66	61,28	11,48	298,71	60,89	15,04					
2025. 01. 05. 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					





2025. 01. 05. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon	E	Húsleves	672,89	160,98	7,79	3,64	0,34	24,63	0,18	6,17		
		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		
		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:	8 047,18	1 925,17	96,47	28,87	10,79	301,24	64,31	18,45		

.....
 étellemezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviseleti fórum

