































Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 02. 03. 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	1,67	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	1 016,86	243,12	17,97	11,41	2,62	17,10	0,13	2,80		
	Tejbenrizs	2 175,40	520,43	19,66	7,60	4,06	112,98	34,97	1,55		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	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		
Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18			
	Összesen:	8 819,70	2 109,82	72,30	39,94	15,68	306,26	96,61	7,63		
2025. 02. 04. 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 1 db / 25 g.	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 Fánk	1 466,52	350,84	6,29	12,60	2,44	52,74	25,46	0,54		





2025. 02. 04. kedd	(00112) Pépes szoc. otthon	E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	    	
			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		
			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:	9 332,59	2 232,53	89,45	60,43	20,28	321,74	75,72	15,89		
		2025. 02. 05. 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 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	 	
T	Citromos tea			259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Tarhonyaleves diétás			912,83	218,31	5,82	6,59	0,75	33,74	0,09	3,43	  	
	Húsgombóc (diétás)			939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14		
	Zöldborsópüre főzelék *mír.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04	  			





2025. 02. 05. szerda (00112) Pépes szoc. otthon		E	V										
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00				
	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 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08				
	Összesen:	8 151,61	1 950,07	90,28	28,90	8,05	316,42	77,86	16,16				
2025. 02. 06. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon		R											
	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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				
	Puding 175 g. 2,4% zsirt	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00				
	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,14	3,40				
	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				
	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				
	Összesen:	8 152,49	1 950,19	74,94	45,46	15,82	305,15	69,87	16,79				





2025. 02. 07. péntek (00112) Pépes szoc. otthon													
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28				
	Briós	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	Csurgatott tésztaleves	672,41	160,70	5,51	6,89	0,95	19,06	0,05	3,33			
		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 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:		9 518,93	2 277,09	87,99	44,62	16,18	360,84	85,83	16,14				
2025. 02. 08. 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 20% zsírt	180,58	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				





2025. 02. 08. 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	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45			
	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 szárnyas 65 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 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08			
	Összesen:	7 880,13	1 885,05	80,16	46,73	14,54	282,28	61,80	16,21			
2025. 02. 09. 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	102,40	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			





2025. 02. 09. 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	
		Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	
		Összesen:	8 704,38	2 082,24	101,48	54,34	15,38	291,07	61,57	15,66	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

