



Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|-----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2025. 02. 10. 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 | | |
| | Kuglóf | 1 513,16 | 362,00 | 9,98 | 4,72 | 3,04 | 62,36 | 16,36 | 0,77 | | |
| | T Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| | E 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 | | |
| | 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 1,5% | 1 492,26 | 357,00 | 4,48 | 4,20 | 2,80 | 6,72 | 6,72 | 0,21 | | |
| | Összesen: | 8 742,20 | 2 091,29 | 76,21 | 43,41 | 16,19 | 271,29 | 71,52 | 14,74 | | |





| 2025. 02. 11. kedd (00112) Pépes szoc. otthon | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|------------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|----------|--|
| 2025. 02. 11. 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 | Banán | 438,77 | 104,97 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 0,00 | 0,06 | | |
| | E | Májgaluska leves | 678,11 | 162,07 | 11,88 | 4,70 | 0,99 | 18,25 | 0,05 | 3,11 | | |
| | | Darált csirkehús | 891,22 | 213,21 | 33,45 | 8,33 | 2,10 | 0,86 | 0,00 | 1,36 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5% | 386,65 | 92,50 | 3,13 | 0,50 | 0,38 | 18,75 | 16,25 | 0,08 | | |
| | Összesen: | | 8 552,71 | 2 045,94 | 101,18 | 42,84 | 18,12 | 308,36 | 107,70 | 11,85 | | |
| 2025. 02. 12. szerda (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 | | |





| 2025. 02. 12. szerda (00112) Pépes szoc. otthon | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|-----------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| E | Olasz zöldségleves | 594,17 | 141,99 | 4,35 | 5,63 | 0,62 | 17,92 | 0,80 | 2,95 | | | |
| | 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 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 | | |
| | | Kefír, 140 g 3% | 1 492,26 | 357,00 | 4,20 | 4,48 | 2,94 | 6,44 | 6,44 | 0,18 | | |
| Összesen: | | 9 395,61 | 2 247,59 | 86,36 | 36,73 | 15,18 | 299,80 | 72,13 | 17,24 | | | |
| 2025. 02. 13. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon | R | Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 0,00 | | |
| | | Ivóyoghurt 100g zsírszegény | 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 | Őszibarack befőtt | 367,03 | 87,81 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 21,20 | 14,00 | 0,01 | | |
| | E | Rizsleves | 504,44 | 120,52 | 3,11 | 5,08 | 0,53 | 19,88 | 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 | 975,55 | 233,38 | 1,83 | 1,19 | 0,05 | 51,19 | 27,27 | 0,03 | | |
| | | 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 | | |




























| 2025. 02. 13. csütörtök | | (00112) Pépes szoc. otthon | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|--|--|--|
| V | 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: | 8 049,44 | 1 925,54 | 76,17 | 40,29 | 13,66 | 310,13 | 104,31 | 10,61 | | | |
| 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 | | | |
| | Minitutella 30g. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | Burgonyaleves zöldséges (d) | 989,88 | 236,76 | 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.veg.y.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 3% | 1 492,26 | 357,00 | 4,20 | 4,48 | 2,94 | 6,44 | 6,44 | 0,18 | | | |
| | Sajt kocka 1 db / 25 g. | 413,82 | 99,00 | 5,50 | 7,50 | 4,90 | 2,36 | 2,06 | 0,46 | | | |





| 2025. 02. 15. szombat (00112) Pépes szoc. otthon | | 2025. 02. 16. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon | | 2025. 02. 14. 00112 | | | | | | |
|---|--------------------|--|----------|------------------------|-------|-------|--------|-------|-------|---|
| V | Kenyér, félbarna | 1 081,08 | 258,63 | 9,80 | 1,00 | 0,30 | 52,30 | 0,00 | 2,00 |   |
| | Összesen: | 8 845,23 | 2 116,03 | 81,32 | 41,86 | 16,63 | 279,88 | 58,70 | 14,49 | |
| R | Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 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 | Daragaluska leves | 626,02 | 149,63 | 6,86 | 3,74 | 0,39 | 22,51 | 0,15 | 3,81 |       |
| | 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: | 9 185,59 | 2 197,37 | 84,37 | 46,13 | 14,53 | 350,54 | 90,59 | 15,30 | |
| 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 |  |





2025. 02. 16.
vasárnap

(00112)
Pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| R | Kenyér, félbarna | 1 081,08 | 258,63 | 9,80 | 1,00 | 0,30 | 52,30 | 0,00 | 2,00 | | |
| T | Krémtúró 90g féلزsíros | 664,62 | 159,00 | 7,20 | 4,30 | 2,80 | 23,00 | 20,00 | 0,09 | | |
| E | Erőleves | 428,59 | 102,40 | 5,47 | 2,68 | 0,10 | 14,09 | 0,00 | 1,96 | | |
| | Darált sajtos csirkemell | 1 343,29 | 321,36 | 35,84 | 14,36 | 4,76 | 4,85 | 0,69 | 1,63 | | |
| | Burgonyapure dietas 300 g. | 1 442,12 | 345,00 | 9,63 | 5,01 | 1,51 | 63,80 | 0,00 | 2,62 | | |
| | 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: | 8 928,51 | 2 135,85 | 106,53 | 63,83 | 20,00 | 273,07 | 65,59 | 15,19 | | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

