



Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 03. 24. 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	Reszeltésztaleves	979,45	209,94	7,85	5,80	0,67	37,52	0,05	3,37		
		Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
		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 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:	8 355,00	1 974,42	93,44	57,05	15,62	254,81	48,67	15,65		





2025. 03. 25. kedd (00112) Pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40			
	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	1 121,41	268,28	3,62	3,40	1,92	54,81	28,24	0,05			
	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 sertés 65g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
Összesen:		7 851,57	1 878,38	66,82	33,81	13,34	314,86	111,59	10,37			
2025. 03. 26. szerda (00112) Pépes szoc. otthon	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			
	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			











2025. 03. 26. szerda (00112) Pépes szoc. otthon												
E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45			
	Pírtott csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73			
	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:		7 670,89	1 835,00	93,85	36,64	9,26	277,97	61,60	14,37			
2025. 03. 27. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		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		
	T	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
	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		
		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		





2025. 03. 27. csütörtök	(00112) Pépes szoc. otthon	V	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:	9 685,29	2 317,05	80,49	36,30	13,67	342,32	123,23	10,58	
2025. 03. 28. péntek	(00112) Pépes szoc. otthon	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	504,44	120,52	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	
			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 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	
			Csészés margarin 20%	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
			Összesen:	6 785,74	1 623,21	72,03	49,50	16,65	287,70	85,71	19,63	





2025. 03. 29. 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	462,50	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		
		Paradicsom martas	1 246,72	298,26	5,77	9,79	1,06	44,16	29,58	1,07		
		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:		8 287,94	1 960,78	68,03	60,09	10,78	295,23	90,47	13,79			
2025. 03. 30. 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. 03. 30. vasárnap	Pépes szoc. otthon (00112)	E	Húsleves	672,89	160,87	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			
			Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
			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			
			Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02			
		Összesen:			9 867,98	2 360,66	102,03	42,19	17,37	306,04	71,03	18,30		

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselőti fórum

