



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 09. hétfő	(00115) Folyékony 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		
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
		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	0,16	3,40		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Sárgarépa főzelék *mir.*	1 127,36	269,70	9,11	2,04	0,78	52,64	9,89	2,03		
		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		
			Zabkása almás és mazsolás	1 621,84	388,00	10,00	9,50	0,00	62,70	24,40	0,00		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
			Összesen:	8 359,55	1 999,73	77,54	40,38	12,62	256,95	101,00	6,72		





2026. 03. 10. kedd	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	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		
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		T	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08		
		E	Májgaluska leves	648,32	154,98	11,52	4,62	0,99	17,05	0,05	3,11		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Almamártáspüré (friss)	937,90	224,38	1,38	2,86	1,32	47,70	35,48	0,04		
			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		
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
			Összesen:	9 200,22	2 200,88	80,02	43,06	18,39	298,19	151,13	6,01		





2026. 03. 11. szerda	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	R	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	9,20	0,18			
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		E	Olasz zöldségleves friss	522,49	125,00	3,15	5,44	0,61	15,43	0,32	3,27			
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19			
			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	20,20	0,00			
		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			
			Zabkása almás és mazsolás	1 621,84	388,00	10,00	9,50	0,00	62,70	24,40	0,00			
			Tehéntúró félzsiros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07			
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08			
			Összesen:	8 384,41	2 005,83	68,08	40,61	12,83	266,69	139,62	6,81			





2026. 03. 12. csütörtök	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	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		
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		T	Gyümölcspüré 100g	265,01	63,40	0,80	0,00	0,00	14,30	11,50	0,00		
		E	Csirkebecsinált leves	1 461,74	349,59	20,74	24,01	6,62	12,58	0,00	3,30		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Vegyes gyümölcsmártáspüré	975,55	233,38	1,83	1,19	0,05	51,19	27,27	0,03		
			Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00		
			Reszelt sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
			Összesen:	10 331,05	2 471,42	91,38	71,64	26,60	287,62	106,52	7,68		





2026. 03. 13.

péntek

(00115)

Folyékony 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		
	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08	 	
	Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	267,39	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38	      	
	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	  	
	Finomfőzelékpüré	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29		
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		
	Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
	Összesen:	8 335,35	1 980,17	73,75	46,12	17,11	246,05	107,25	9,72		





2026. 03. 14. szombat (00115) Folyékony 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		
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Daragaluska leves	464,85	111,09	5,37	3,17	0,26	15,72	0,20	2,97		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	602,95	144,25	6,93	0,72	0,00	27,04	3,00	2,47		
		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		
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
			Összesen:	7 966,52	1 905,74	72,67	38,70	15,92	242,47	111,35	6,73		





2026. 03. 15. vasárnap	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		T	Gyümölcsle 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	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 dietas 300 g.	1 442,12	345,00	9,63	5,01	1,51	63,80	0,00	2,62		
		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		
			Zabkása almás és mazsolás	1 621,84	388,00	10,00	9,50	0,00	62,70	24,40	0,00		
			Tehéntúró félzsíros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07		
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08	 	
			Összesen:	8 766,21	2 097,04	99,35	43,91	12,87	318,81	122,25	7,07		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

