



Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2026. 04. 20. hétfő (00139) Cukros pépes szoc. otthon | R Keszű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Kefír, 140 g 3% | 1 492,26 | 357,00 | 4,20 | 4,48 | 2,94 | 6,44 | 9,20 | 0,18 | | | |
| | Reszelt sajt | 1 140,30 | 272,80 | 20,40 | 20,80 | 13,20 | 0,16 | 0,16 | 1,60 | | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | | |
| | T Keszű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Mini margarin 10g 35% zsirt | 94,47 | 22,60 | 0,00 | 2,50 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Zsemle, vizes | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | | | |
| | E Reszelttésztales | 677,89 | 162,06 | 5,77 | 4,16 | 0,44 | 25,22 | 0,03 | 2,24 | | | |
| | Majorannás darált sertésbús | 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 | 0,78 | 3,17 | | | |
| | U Reszelt alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | | | |
| | V Keszű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Darált zalai felv. | 546,74 | 130,80 | 7,80 | 10,80 | 4,44 | 0,66 | 0,00 | 1,32 | | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | | |
| | Összesen: | | 9 171,56 | 2 194,06 | 96,29 | 84,55 | 30,31 | 187,23 | 12,81 | 12,06 | | |





2026. 04. 21.

kedd

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Körözött túró házi | 812,40 | 194,35 | 16,65 | 11,51 | 7,47 | 5,74 | 5,24 | 1,34 | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| | T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Diab. almabefőtt | 233,30 | 55,81 | 0,36 | 0,35 | 0,01 | 12,30 | 0,00 | 0,33 | |
| | E | Gombaleves konzerv gombából | 691,11 | 165,29 | 6,90 | 6,93 | 0,88 | 18,77 | 0,03 | 2,82 | |
| | | Vagdalt (diétás) | 1 063,81 | 254,50 | 20,55 | 12,57 | 3,20 | 14,50 | 0,00 | 3,31 | |
| | | Őszibarack mártás diab. tejm. | 521,63 | 124,79 | 2,24 | 0,31 | 0,03 | 27,53 | 5,57 | 0,02 | |
| | U | Sajt kocka 1 db / 25 g. | 206,91 | 49,50 | 2,75 | 3,75 | 2,45 | 1,18 | 0,50 | 0,23 | |
| | | Zsemle, vizes | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | |
| | V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Májkrém szárnyas 65 g. | 737,91 | 176,53 | 8,84 | 13,86 | 4,71 | 3,89 | 0,00 | 1,22 | |
| | | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | |
| | Összesen: | | 6 455,24 | 1 544,27 | 77,35 | 51,78 | 19,45 | 186,73 | 13,60 | 11,59 | |





2026. 04. 22.

szerda

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|---|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Sajt kocka 1 db / 25 g. | 413,82 | 99,00 | 5,50 | 7,50 | 4,90 | 2,36 | 1,00 | 0,46 |   |
| | Korpás zsemle | 805,64 | 192,74 | 8,01 | 1,16 | 0,11 | 36,42 | 0,00 | 0,84 |  |
| T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Reszelt alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | |
| E | Zöldségleves | 610,19 | 145,84 | 4,60 | 5,85 | 0,68 | 18,65 | 0,05 | 2,49 |      |
| | Pírtott csirkemáj (darálva) | 1 166,16 | 278,99 | 30,20 | 14,87 | 3,23 | 5,74 | 0,00 | 1,73 | |
| | Zöldborsópurefőz.tejment . *mir | 863,16 | 206,50 | 14,06 | 0,84 | 0,00 | 35,06 | 0,00 | 2,00 |   |
| U | Huskrem, 48 g, 30g | 336,40 | 80,48 | 5,38 | 5,24 | 1,56 | 2,62 | 0,00 | 0,00 | |
| | Zsemle, vizes | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | |
| V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Darált sonka felv. | 218,20 | 52,20 | 6,72 | 1,68 | 0,66 | 2,58 | 0,00 | 1,68 |    |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| Összesen: | | 6 122,12 | 1 464,51 | 87,96 | 39,51 | 11,61 | 183,88 | 2,56 | 10,77 | |





2026. 04. 23.
csütörtök

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Natur joghurt 140g 1,5% | 1 492,26 | 357,00 | 4,48 | 4,20 | 2,80 | 6,72 | 6,72 | 0,21 | | |
| | Mini margarin 10g 35% zsirt | 94,47 | 22,60 | 0,00 | 2,50 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Reszelt alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | | |
| E | Csontleves betéttel diab. | 374,86 | 89,57 | 4,56 | 2,41 | 0,13 | 12,77 | 0,12 | 3,03 | | |
| | Darált csirkehús | 891,22 | 213,21 | 33,45 | 8,33 | 2,10 | 0,86 | 0,00 | 1,36 | | |
| | Burgonyapure 200 gr. | 1 055,27 | 252,46 | 7,41 | 4,95 | 2,27 | 43,74 | 0,02 | 2,78 | | |
| | Almakompot (h) diab | 146,50 | 35,05 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,01 | 0,00 | 0,01 | | |
| U | Korpovit keksz | 53,02 | 12,68 | 0,43 | 0,41 | 0,04 | 1,79 | 0,18 | 0,06 | | |
| V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Darált zalai felv. | 546,74 | 130,80 | 7,80 | 10,80 | 4,44 | 0,66 | 0,00 | 1,32 | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| Összesen: | | 7 089,71 | 1 696,01 | 78,27 | 37,18 | 12,93 | 188,27 | 9,30 | 11,11 | | |





2026. 04. 24.

péntek

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Darált párizsi | 589,38 | 141,00 | 6,00 | 12,66 | 4,32 | 1,32 | 0,00 | 1,21 | |
| | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | |
| T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Kefír, 140 g 3% | 1 492,26 | 357,00 | 4,20 | 4,48 | 2,94 | 6,44 | 9,20 | 0,18 | |
| E | Rizsleves | 420,59 | 100,51 | 2,26 | 5,19 | 0,59 | 13,82 | 0,00 | 2,60 | |
| | Darált serteshús | 599,13 | 143,33 | 18,90 | 7,29 | 2,60 | 0,36 | 0,00 | 0,19 | |
| | Almamartas diab. (friss gyum. | 592,50 | 141,75 | 1,33 | 2,81 | 1,31 | 27,30 | 15,64 | 0,04 | |
| | Feladagos burgonya 100 g | 391,95 | 93,77 | 2,50 | 0,20 | 0,03 | 20,00 | 0,00 | 0,99 | |
| U | Diab.minijam * 20 g | 118,94 | 28,45 | 0,38 | 0,04 | 0,00 | 6,29 | 0,00 | 0,03 | |
| | Zsemle, vizes | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | |
| V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Pástétom 48 g. (kacsa, csirkemáj) | 298,50 | 71,41 | 3,00 | 5,82 | 0,00 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| Összesen: | | 6 691,42 | 1 600,72 | 57,63 | 40,99 | 12,49 | 179,82 | 27,10 | 7,56 | |





2026. 04. 25.
szombat

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Tej 2 dl. | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | | |
| | Diab.minijam * 20 g | 118,94 | 28,45 | 0,38 | 0,04 | 0,00 | 6,29 | 0,00 | 0,03 | | |
| | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | |
| | T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Diab. almabefőtt | 233,30 | 55,81 | 0,36 | 0,35 | 0,01 | 12,30 | 0,00 | 0,33 | |
| | E | Tavaszi leves | 621,70 | 148,62 | 4,98 | 5,83 | 0,68 | 19,00 | 0,05 | 2,69 | |
| | | Húsgombóc (normál) | 738,88 | 176,76 | 16,76 | 7,04 | 2,30 | 17,15 | 0,00 | 3,10 | |
| | | Paradicsom martas diab. | 607,25 | 145,27 | 4,07 | 5,92 | 0,63 | 17,25 | 6,40 | 3,99 | |
| | U | Korpovit keksz | 53,02 | 12,68 | 0,43 | 0,41 | 0,04 | 1,79 | 0,18 | 0,06 | |
| | V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Sajt tömlős zsírszegény 50g. | 405,46 | 97,00 | 5,00 | 7,00 | 4,50 | 3,50 | 0,95 | 0,45 | |
| | | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| | Összesen: | | 5 009,03 | 1 198,21 | 54,71 | 31,68 | 10,37 | 173,56 | 9,46 | 12,85 | |





2026. 04. 26.
vasárnap

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|-------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Kefíres túró | 854,54 | 204,44 | 15,47 | 7,25 | 4,85 | 4,70 | 4,16 | 1,14 | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| | T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Natur joghurt 140g 1,5% | 1 492,26 | 357,00 | 4,48 | 4,20 | 2,80 | 6,72 | 6,72 | 0,21 | |
| | E | Húsleves, diab. | 389,94 | 93,17 | 4,84 | 2,72 | 0,12 | 12,83 | 0,13 | 3,19 | |
| | | Darált csirkehús | 891,22 | 213,21 | 33,45 | 8,33 | 2,10 | 0,86 | 0,00 | 1,36 | |
| | | Tört burgonya | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 1,50 | |
| | U | Diab. almabefőtt | 233,30 | 55,81 | 0,36 | 0,35 | 0,01 | 12,30 | 0,00 | 0,33 | |
| | V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Darált párizsi | 589,38 | 141,00 | 6,00 | 12,66 | 4,32 | 1,32 | 0,00 | 1,21 | |
| | | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| Összesen: | | 7 422,70 | 1 775,66 | 88,66 | 38,41 | 14,95 | 181,55 | 13,27 | 11,26 | | |

.....
éllemezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

