



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 05. hétfő	(00130) Cukros 180 g CH 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		
			Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
			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.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		
		E	Húsgaluskaleves	842,18	201,37	14,36	10,47	2,28	12,40	0,06	3,52		
			Diab.rizsfelfújt	1 079,26	258,19	11,39	7,53	3,18	52,00	0,02	0,28		
		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		
			Harcsapástétom 50g zöldfűsz.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	4 773,92	1 141,98	52,87	25,66	8,87	186,96	2,53	6,48		





2026. 01. 06. kedd	(00130) Cukros 180 g CH szoc.othon	R	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		
			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		
			Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00		
		E	Májgaluska leves	708,92	169,52	7,24	7,42	1,10	17,88	0,22	2,03	      	
			Natúr szelet	2 893,34	692,19	17,59	64,03	20,52	10,56	0,00	1,55	 	
			Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	1,22	1,58	 	
		U	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
			Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50	  	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	8 646,19	2 068,42	66,81	117,61	37,35	179,18	3,52	9,39		





2026. 01. 07. szerda (00130) Cukros 180 g CH 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		
		Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	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	Diab. tarhonyaleves	567,50	135,77	3,26	5,24	0,61	18,96	0,08	3,32		
		Grill csirkecomb	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40		
		Zöldborsóföz. diab.*mirelit*	1 107,65	264,99	15,51	5,95	0,77	36,65	0,00	2,04		
	U	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97		





2026. 01. 07.	(00130) Cukros 100 g CH	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Kápia paprika	51,60	12,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	7 726,75	1 848,51	99,77	45,20	12,17	184,08	11,54	12,53		
2026. 01. 08. csütörtök	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Snidlinges túrókrém	702,24	168,00	14,04	10,40	6,76	4,28	4,68	1,13		
			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		
			Diab. almbefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
		E	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,57	4,56	2,41	0,13	12,77	0,12	3,03		
			Köményes sertéssült	1 079,52	258,26	25,87	15,34	4,10	3,80	0,32	1,24		
			Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
		U	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		
		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:	5 833,77	1 395,54	73,65	40,07	12,08	179,59	6,63	10,80		





2026. 01. 09. péntek (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	  	
		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		
		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	Csurgatott tésztaleves	589,27	140,84	4,78	6,37	0,84	16,06	0,05	2,65	     	
		Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96		
		Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67		
	U	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,00	1,86		
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	8 600,45	2 057,41	78,28	70,17	27,16	193,04	11,89	15,55		





2026. 01. 10. szombat	(00130) Cukros 180 g CH 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		
			Vajkrém 20% zsírt	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,40	0,18		
			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		
			Kiwi kg	254,14	60,79	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
		E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
			Vagdalt (Stefánia)	1 067,28	255,33	21,35	13,72	3,50	11,30	0,00	3,53		
			Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből*	898,79	215,02	7,04	10,50	2,35	22,47	0,86	2,49		
		U	Mini margarin 10g 35% zsírt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
			Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68		
			Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
			Összesen:	6 203,13	1 483,87	71,78	45,08	12,40	191,47	2,44	13,21		





2026. 01. 11. vásárnap	(00130) Cukros 180 g CH 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		
			Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
		E	Erőleves diab.	154,75	36,91	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	 	
			Csülök Pékné módra *diab.	3 225,08	771,55	29,81	51,42	16,41	45,64	0,00	1,76		
			Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,27	0,00	3,78	3,75	1,97	 	
		U	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		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Paprikas csem.szalami	826,22	197,66	7,84	18,32	6,44	0,12	0,00	1,80	  	
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	7 520,78	1 799,13	67,56	88,59	30,20	175,23	6,26	10,72		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

