



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	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	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	0,00	1,32		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Húsgaluskaleves	1 016,86	243,12	17,97	11,41	2,62	17,10	0,14	2,80		
			Tejbenrizs*kókusztejes	4 619,39	316,60	13,46	86,62	76,30	101,96	34,97	1,12		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Harcspástétom 50g zöldfűsz.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	9 868,14	1 572,13	64,62	112,16	84,28	301,86	83,11	8,32		
2026. 01. 06. kedd	(00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Ivóyoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49		
		T	Őszibarack befőtt	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,00		
		E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		





2026. 01. 06. kedd (00122)	Epés pépes szoc. otthon	E	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	  	
			Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	1,35	2,06	  	
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		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	0,00	1,21	   	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	8 871,59	2 122,25	80,65	47,67	15,34	328,00	94,00	14,18		
		R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
2026. 01. 07. szerda (00122)	Epés pépes szoc. otthon	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Tarhonyaleves diétás	912,83	218,31	5,82	6,59	0,75	33,74	0,09	3,43	  	
			Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14		
			Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	1 115,23	266,80	15,87	1,42	0,06	46,92	6,99	1,03		
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,00	1,56	  	





2026. 01. 08. csütörtök	2026. 01. 07	(00122) Epés pépes szoc. otthon	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
				Összesen:	8 646,06	2 068,36	84,23	35,92	8,62	337,86	72,03	13,21		
			R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
				Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14		
				Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			T	Múzliszelet, gyümölcsös *	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08		
			E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,16	3,40		
				Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
				Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,02	4,06		
				Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	16,16	0,00		
			V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
				Összesen:	8 964,40	2 144,45	85,46	40,64	12,89	336,68	72,70	15,07		





2026. 01. 09. péntek	Epés pépes szoc. otthon (00122)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	19,35	0,01		
			Liga csészésmargarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Csurgatott tésztaleves	672,41	160,70	5,51	6,89	0,95	19,06	0,05	3,33		
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,23	3,51		
			Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68		
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		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	0,95	0,45		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	8 397,00	2 008,68	74,28	44,24	14,57	319,84	69,33	14,03		





2026. 01. 10. szombat (00122) Epés pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Reszelt sajt	1 140,30	272,80	20,40	20,80	13,20	0,16	0,16	1,60		
		Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
		Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46		
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	8 614,36	2 060,71	90,80	61,63	22,82	278,62	47,46	17,03		





2026. 01. 11. vasárnap											
Epés pépes szoc. otthon (00122)											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	1,00	0,46	 	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	    	
	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	0,02	4,06		
	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		
	Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32	  	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
Összesen:		10 085,55	2 412,67	95,74	47,65	18,51	323,71	78,47	13,91		

.....
éllemezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselőti fórum

