



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	(00101) Normál szoc.otthon	R	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		
			Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Paradicsomleves	1 140,12	215,15	6,45	7,43	0,83	42,78	22,99	1,09		
			Hentes tokány	1 600,50	382,90	28,41	27,17	7,82	5,64	0,83	2,80		
			Párolt bulgur	1 290,40	308,71	11,09	1,21	0,21	68,38	0,00	1,42		
		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		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	9 531,75	2 222,72	87,88	50,82	17,57	352,17	88,42	9,35		
2026. 01. 06. kedd	(00101) Normál 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	22,45	0,08		
			Sajtos stangli	1 535,58	367,36	8,36	23,12	11,28	31,02	0,00	0,70		
		T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		





2026. 01. 06. kedd	(00101) Normál szoc.otthon	E	Palócleves	1 253,90	299,98	17,34	14,40	3,65	24,48	1,03	2,14	  	
			Szilvalekvaros derelye *mir.*	3 040,04	724,87	16,30	14,26	1,08	128,83	0,00	1,47		
			Fahéjas porcukor	343,30	82,13	0,02	0,02	0,00	20,38	19,98	0,00		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50	  	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	9 171,90	2 191,82	64,03	72,04	23,57	314,48	73,46	7,90		
2026. 01. 07. szerda	(00101) Normál 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		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			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		
		E	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42	     	
			Rakott burgonya	3 354,17	802,43	26,72	48,01	18,28	56,56	3,23	4,97	     	
			Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97	  	





2026. 01. 07.	(00101) Normál szoc.otthon	V	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
			Kápia paprika	51,60	12,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	8 618,10	2 061,74	73,55	73,24	24,85	259,66	66,07	15,54		
2026. 01. 08. csütörtök	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Snidlinges túrókrém	702,24	168,00	14,04	10,40	6,76	4,28	4,68	1,13		
			Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	3,09	7,72		
		T	Napolyi szelet, kakaós	597,28	142,89	1,71	7,17	0,00	18,99	0,00	0,00		
		E	Zöldségleves sajtgaluskával	837,65	200,26	7,81	10,00	2,39	19,31	0,10	1,82		
			Natúr szelet	2 893,34	692,19	17,59	64,03	20,52	10,56	0,00	1,55		
			Kelkáposzta főzelék	1 202,68	287,72	11,19	10,22	1,14	37,13	0,00	3,15		
			Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,87	0,16	31,70	0,00	0,79		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Lágy tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Csészes margarin 20%	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18		
			Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	9 490,24	2 270,25	85,40	118,77	35,46	275,82	52,87	18,48		





2026. 01. 09. péntek											
(00101) Normál szoc.otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Tejbedara, kakaós porcukor	1 709,76	409,03	14,33	5,33	2,70	75,44	29,97	0,90	 	
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Babgulyás	1 981,30	460,06	30,32	16,14	3,59	51,82	0,09	3,87	 	
	Pogácsa, tepertős	3 912,48	936,00	23,36	53,72	24,98	84,54	0,00	5,98		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,00	1,86		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	10 942,37	2 603,85	89,90	103,10	43,87	314,32	75,06	14,61		
2026. 01. 10. szombat											
(00101) Normál szoc.otthon											
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Tejeskávé	759,86	181,79	6,90	3,00	1,64	31,58	19,98	0,28	 	
	Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
T	Kiwi kg	254,14	60,80	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
E	Tarhonyaleves	939,73	216,06	5,37	11,36	2,60	25,53	0,15	2,72	  	
	Bacon-be göngyölt virsli	1 906,92	456,20	19,80	40,40	15,76	4,40	0,00	3,96	   	





2026. 01. 10. szombat (00101) Normál szoc.otthon	E	Finomfőzelék	1 756,17	420,14	16,81	15,90	2,38	51,48	4,83	1,85	 	
		Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
	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		
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
		Összesen:	10 060,01	2 397,94	88,19	89,20	30,72	307,63	56,73	14,38		
2026. 01. 11. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	1,00	0,46	 	
		Kenyer, 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	Csontleves	645,29	148,49	5,50	7,11	0,69	17,02	0,00	1,55	  	
		Csülök Pékné módra	3 971,00	950,00	35,58	59,28	18,71	66,25	0,00	2,25		
		Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,27	0,00	3,78	3,75	1,97	 	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Paprikas csem.szalami	1 239,34	296,49	11,76	27,48	9,66	0,18	0,00	2,70	  	
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		





2026.	01. 11	(	00101	,	V	Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
						Összesen:	10 031,44	2 393,97	81,55	109,38	36,07	264,83	66,39	12,44		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

