



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 05. hétfő	(00112) 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		
			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	Húsgaluskaleves	1 016,86	243,12	17,97	11,41	2,62	17,10	0,14	2,80		
			Tejbenrizs	2 175,40	520,43	19,66	7,60	4,06	112,98	34,97	1,55		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Harcsapástétom 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		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
			Összesen:	9 958,79	2 382,33	79,92	36,96	17,51	365,54	108,91	8,44		
2026. 01. 06. kedd	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08		
			Vajas jellegű kifli	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	0,00	0,94		
		T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01		





2026. 01. 06. kedd	(00112) Pépes szoc. otthon	E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45						
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,23	3,51						
			Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	1,35	2,06						
			Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00						
		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						
			Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21						
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00						
			Összesen:	8 126,35	1 943,96	79,26	42,33	14,49	297,55	90,28	14,53						
2026. 01. 07. szerda	(00112) 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						
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00						
			Csészes 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	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						
			Zöldborsópüre főzelék *mír.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04						





2026. 01. 07. szerda (00112) Pépes szoc. otthon	E	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	 	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,00	2,08	  	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08	 	
		Összesen:	8 151,61	1 950,07	90,28	28,90	8,05	316,42	83,74	16,16		
2026. 01. 08. csütörtök (00112) Pépes 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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	T	Puding 175 g. 2,4% zsirt	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00		
	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		
		Őszibarack befőtt	256,92	61,46	0,35	0,00	0,00	14,84	14,84	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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	8 071,90	1 930,92	78,64	41,81	14,68	306,06	77,10	15,90		





2026. 01. 09. péntek (00112) Pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tejbedara, kakaós porcukor	2 139,42	511,82	18,67	6,93	3,51	93,08	34,97	1,08	 		
	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	  		
	Tejfölös burgonya főzelék	1 370,29	327,82	7,32	10,39	2,40	50,06	0,86	2,70	 		
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	 		
	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	   		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	Összesen:	7 888,89	1 887,12	78,66	39,17	12,09	301,28	81,11	15,30			
2026. 01. 10. szombat (00112) Pépes szoc. otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
T	Almabefőtt	361,09	86,38	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00			





2026. 01. 10. szombat (00112) Pépes szoc. otthon	E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	    	
		Vagdalt (Stefánia)	1 067,28	255,33	21,35	13,72	3,50	11,30	0,00	3,53	  	
		Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	 	
		Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	 	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Májkrém szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	    	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08	 	
	Összesen:		7 994,02	1 912,29	79,78	46,35	14,54	290,58	88,10	16,19		
2026. 01. 11. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon	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	 	
		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	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	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		





2026. 01. 11. vasárnap	(00112) Pépes szoc. cikk	V	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32		
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
			Összesen:	8 062,61	1 928,72	93,35	40,52	16,12	292,20	67,86	12,82		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

