



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2026. 06. 08. hétfő (00139) Cukros pépes szoc. otthon	R Késérű 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	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	T Késérű 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 Olasz zöldségleves	594,17	141,99	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95			
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,23	3,51			
	Vegyes gyümölcsmártás diab.	673,45	161,11	1,83	1,19	0,05	33,21	9,29	0,03			
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99			
	U Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02			
	V Késérű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sajt tömlős zsírsegény 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:		7 265,07	1 737,91	67,64	43,76	17,28	192,30	22,35	11,38		





2026. 06. 09.

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	Zöldbabbpure leves diab.*mir.*	597,86	143,01	4,87	5,49	0,62	18,21	0,00	3,12	
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
		Tejfölös tökfőzelék diab.	1 008,11	241,18	5,25	10,04	2,26	25,04	1,57	2,06	
	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	
		Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,00	1,56	
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
	Összesen:		7 578,21	1 812,96	82,87	42,99	17,01	177,72	18,27	11,15	





2026. 06. 10.

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	
	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	
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
E	Köménymag leves zsemlekocta	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
	Sárgarépa főz.püré (friss) TM.	1 026,02	245,46	4,79	9,86	1,13	33,57	5,99	3,58	
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	
	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:		7 114,64	1 702,08	63,73	50,00	12,77	175,91	18,00	10,89	





2026. 06. 11.
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	
	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	
	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	
	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
E	Daragaluska leves	626,02	149,63	6,86	3,74	0,39	22,51	0,18	3,81	
	Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	
	Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
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	
	Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	





2026. 06. 11	00139	V	Kefir, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
			Összesen:	7 736,86	1 850,80	80,47	54,71	16,37	186,11	11,26	12,70	
2026. 06. 12. 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	
			Harcapástétom 130g.zöldfűsz.	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50	
			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.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
			Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
		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	
			Meggy mártáspüré diab. *mir.*	659,41	157,75	3,61	1,08	0,01	31,21	0,00	0,52	
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
		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:	6 851,37	1 638,96	81,46	58,78	11,26	189,08	1,75	9,58			





2026. 06. 13.
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		
	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	Rizsleves	420,59	100,51	2,26	5,19	0,59	13,82	0,00	2,60		
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
	Zöldborsópureföz.tejment . *mir	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00		
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		
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14		
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	7 006,39	1 676,08	78,96	36,08	13,55	174,00	14,11	11,16		





2026. 06. 14.
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		
	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	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	
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,05	
	E	Erőleves	478,71	93,62	5,60	2,72	0,16	16,95	0,00	2,11	
		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	
	U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,00	12,29	0,00	0,32	
	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:		7 387,04	1 746,34	94,50	45,81	21,95	170,49	11,44	12,01		

.....
éllemezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

