



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

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. 15. hétfő (00139) Cukros pépes szoc. otthon	R Késérü 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			
	Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,00	1,56			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	T Késérü 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 Reszelttésztales	677,89	162,06	5,77	4,16	0,44	25,22	0,03	2,24			
	Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
	Parajfőzelék	1 027,26	245,76	9,96	12,99	2,79	21,99	0,78	3,17			
	U Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02			
	V Késérü 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:		8 244,49	1 972,27	82,19	59,25	12,79	188,36	12,65	10,70		























2026. 06. 16.

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			
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	 		
	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	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			
	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	Gombaleves konzerv gombából	691,11	165,29	6,90	6,93	0,88	18,77	0,03	2,82	  	
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	  	
		Őszibarack mártás diab. tejm.	521,63	124,79	2,24	0,31	0,03	27,53	5,57	0,02	 	
	U	Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	0,50	0,23	 	
		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		
		Májkrem szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	    	
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:		5 964,62	1 426,90	61,40	45,64	12,87	186,88	8,36	9,97		

















2026. 06. 17.

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	
	Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  
	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	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	    
	Pírtott csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73	
	Zöldborsópureföz.tejment . *mir	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00	 
U	Huskmag, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	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	
	Reszelt sajt	1 140,30	272,80	20,40	20,80	13,20	0,16	0,16	1,60	
	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:	7 061,78	1 689,31	102,86	57,81	21,31	181,68	1,72	12,03	





2026. 06. 18.
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	
	Daráltvirsli	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,00	2,43	
	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	
	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
E	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,57	4,56	2,41	0,13	12,77	0,12	3,03	
	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	
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
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	
	Tojáskrém	675,87	161,68	8,34	12,87	3,40	1,34	0,00	1,57	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		6 633,44	1 586,84	87,71	52,01	16,42	185,88	2,58	13,58	





2026. 06. 19.

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	
	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	
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
E	Rizsleves	420,59	100,51	2,26	5,19	0,59	13,82	0,00	2,60	
	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
	Almamartas diab. (friss gyum.	592,50	141,75	1,33	2,81	1,31	27,30	15,64	0,04	
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
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	
	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:	6 648,78	1 590,52	59,43	39,13	12,61	179,16	27,10	7,67	





2026. 06. 20.
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		
	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. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
	E	Tavaszi leves	621,70	148,62	4,98	5,83	0,68	19,00	0,05	2,69	
		Húsgombóc (normál)	738,88	176,76	16,76	7,04	2,30	17,15	0,00	3,10	
		Paradicsom martas diab.	607,25	145,27	4,07	5,92	0,63	17,25	6,40	3,99	
	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	
		Sajt tömlős zsírszegény 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:		5 009,03	1 198,21	54,71	31,68	10,37	173,56	9,46	12,85	





2026. 06. 21.
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		
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14		
	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	
		Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
	E	Húsleves, diab.	389,94	93,17	4,84	2,72	0,12	12,83	0,13	3,19	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50	
	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 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:		7 051,52	1 686,86	89,38	27,43	11,29	182,81	13,27	11,73	

.....
éllemezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

