



Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

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. 06. 22. hétfő (00139) Cukros pépes szoc. otthon	R Keszű 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			
	Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	T Keszű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Diab. almabefűtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33			
	E Hűsgaluscaleves	842,18	201,37	14,36	10,47	2,28	12,40	0,06	3,52	 		
	Diab. tejbenrizs	884,72	211,66	9,99	3,15	1,63	50,05	0,00	0,76	 		
	U 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			
	V Keszű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Harcspástétom 50g zűldfűsz.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			
		Összesen:	4 356,61	1 042,16	49,13	21,10	6,96	174,48	0,82	6,80		

















2026. 06. 23.

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			
	Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	1,00	0,46	 		
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			
	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	    	
		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	  	
	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		
		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:		5 929,40	1 418,39	68,54	43,67	15,59	176,50	3,94	12,09		





2026. 06. 24.

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	
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
	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	
	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
	Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
E	Tarhonyaleves diétás	342,26	81,86	2,06	2,67	0,31	12,36	0,04	1,40	
	Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14	
	Zöldborsópurefőz.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	
	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	
	Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Összesen:	7 920,78	1 894,92	69,94	34,13	14,38	194,09	20,52	9,66	





2026. 06. 25.
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	
	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	
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
E	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,57	4,56	2,41	0,13	12,77	0,12	3,03	
	Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	
	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	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Snidlinges túrókrém	702,24	168,00	14,04	10,40	6,76	4,28	4,68	1,13	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Összesen:	7 225,03	1 728,39	74,49	44,04	16,96	184,55	16,10	12,20	


























2026. 06. 26.

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 top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	  
	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.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	
E	Csurgatott tésztaleves	589,27	140,84	4,78	6,37	0,84	16,06	0,05	2,65	      
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,23	3,51	  
	Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
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	   
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
Összesen:		5 879,66	1 406,49	69,69	41,56	13,01	183,07	1,41	15,39	




















2026. 06. 27.
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		
	Reszelt sajt	1 140,30	272,80	20,40	20,80	13,20	0,16	0,16	1,60		
	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
	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	Tavaszi leves	621,70	148,62	4,98	5,83	0,68	19,00	0,05	2,69	
		Vagdalt (Stefánia)	1 067,28	255,33	21,35	13,72	3,50	11,30	0,00	3,53	
		Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	
	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	
		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	





2026. 06. 27	00139	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Összesen:	8 243,41	1 972,01	91,03	69,30	28,44	172,37	11,67	14,37	
2026. 06. 28. 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	
			Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	1,00	0,46	 
			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	
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
		E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	    
			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	116,65	27,91	0,18	0,18	0,00	6,15	0,00	0,16	
		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	
			Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
			Összesen:	7 319,57	1 750,98	79,71	47,07	17,67	179,25	11,40	10,66	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

