



Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

| Diéta  | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |  |
|--|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2026. 06. 22.<br>hétfő<br>(00115)<br>Folyékony pépes szoc.otthon | R Citromos tea         | 259,29       | 62,03          | 0,13        | 0,03     | 0,00           | 15,02          | 15,00     | 0,00   |            |          |  |
|  | Minijam *, 25 g        | 658,58       | 157,56         | 0,24        | 0,00     | 0,00           | 38,70          | 38,70     | 0,02   |            |          |  |
|  | Ht darált keksz        | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 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   |            |          |  |
|  | T Citromos tea         | 259,29       | 62,03          | 0,13        | 0,03     | 0,00           | 15,02          | 15,00     | 0,00   |            |          |  |
|  | E Húsgalus kaleves     | 842,18       | 201,37         | 14,36       | 10,47    | 2,28           | 12,40          | 0,06      | 3,52   |            |          |  |
|  | Tejben rizs            | 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   |            |          |  |
|  | Tej 2,5 dl             | 507,15       | 121,33         | 8,50        | 3,75     | 2,04           | 13,25          | 0,00      | 0,33   |            |          |  |
|  | Kakaós-banános zabkása | 1 638,56     | 392,00         | 9,40        | 9,40     | 4,10           | 64,20          | 25,40     | 0,00   |            |          |  |
|  | Összesen:              |              | 8 092,00       | 1 935,78    | 56,75    | 35,79          | 15,42          | 293,03    | 153,33 | 5,60       |          |  |





2026. 06. 23.

kedd

(00115)

Folyékony 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 |  |
|           | Tejpép                       | 1 103,10 | 263,90   | 10,40 | 6,05  | 1,95  | 40,95  | 12,35  | 0,25 |  |
|           | Miniméz 25g.                 | 273,50   | 65,43    | 0,08  | 0,00  | 0,00  | 16,20  | 16,20  | 0,00 |  |
| T         | Gyümölcspüré 100g            | 265,01   | 63,40    | 0,80  | 0,00  | 0,00  | 14,30  | 11,50  | 0,00 |  |
| E         | Zöldségleves                 | 876,39   | 209,52   | 7,03  | 7,71  | 0,97  | 27,84  | 0,05   | 3,45 |  |
|           | Darált serteshús             | 599,13   | 143,33   | 18,90 | 7,29  | 2,60  | 0,36   | 0,00   | 0,19 |  |
|           | Tejfölös tökfőzelék (normál) | 1 254,64 | 300,15   | 6,63  | 10,35 | 2,39  | 34,75  | 4,19   | 2,58 |  |
| V         | Citromos tea                 | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00  | 0,00 |  |
|           | Tej 2,5 dl                   | 507,15   | 121,33   | 8,50  | 3,75  | 2,04  | 13,25  | 0,00   | 0,33 |  |
|           | Zabkása almás és mazsolás    | 1 621,84 | 388,00   | 10,00 | 9,50  | 0,00  | 62,70  | 24,40  | 0,00 |  |
|           | Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5% | 386,65   | 92,50    | 3,13  | 0,50  | 0,38  | 18,75  | 22,45  | 0,08 |  |
| Összesen: |                              | 7 811,71 | 1 868,68 | 72,53 | 48,21 | 11,96 | 269,74 | 121,14 | 7,15 |  |





2026. 06. 24.

szerda

(00115)

Folyékony 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 |  |
|   | Tejpép                       | 1 103,10 | 263,90   | 10,40 | 6,05  | 1,95  | 40,95  | 12,35  | 0,25 |  |
|   | Miniméz 25g.                 | 273,50   | 65,43    | 0,08  | 0,00  | 0,00  | 16,20  | 16,20  | 0,00 |  |
| T | Citromos tea                 | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00  | 0,00 |  |
| E | Tarhonyaleves diétás         | 684,51   | 163,72   | 4,11  | 5,34  | 0,61  | 24,71  | 0,08   | 2,79 |  |
|   | Darált serteshús             | 599,13   | 143,33   | 18,90 | 7,29  | 2,60  | 0,36   | 0,00   | 0,19 |  |
|   | Zöldborsópüre főzelék *mir.* | 924,02   | 221,06   | 15,08 | 1,29  | 0,24  | 36,65  | 0,00   | 2,04 |  |
| V | Citromos tea                 | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00  | 0,00 |  |
|   | Tej 2,5 dl                   | 507,15   | 121,33   | 8,50  | 3,75  | 2,04  | 13,25  | 0,00   | 0,33 |  |
|   | Tehéntúró félzsiros          | 478,19   | 114,40   | 12,96 | 5,60  | 3,76  | 2,96   | 2,96   | 0,10 |  |
|   | Kakaós-banános zabkása       | 1 638,56 | 392,00   | 9,40  | 9,40  | 4,10  | 64,20  | 25,40  | 0,00 |  |
|   | Összesen:                    | 7 391,75 | 1 768,32 | 86,62 | 41,81 | 16,93 | 254,94 | 101,99 | 5,97 |  |





2026. 06. 25.  
csütörtök

(00115)  
Folyékony pépes 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 |  |
|   | Tehéntúró félzsíros          | 478,19   | 114,40   | 12,96 | 5,60  | 3,76  | 2,96   | 2,96   | 0,10 |  |
|   | Ht darált keksz              | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00 |  |
| 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     | 405,41   | 96,86    | 4,99  | 2,73  | 0,13  | 13,48  | 0,12   | 3,03 |  |
|   | Darált serteshús             | 599,13   | 143,33   | 18,90 | 7,29  | 2,60  | 0,36   | 0,00   | 0,19 |  |
|   | 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 |  |
| V | Citromos tea                 | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00  | 0,00 |  |
|   | Tej 2,5 dl                   | 507,15   | 121,33   | 8,50  | 3,75  | 2,04  | 13,25  | 0,00   | 0,33 |  |
|   | Zabkása almás és mazsolás    | 1 621,84 | 388,00   | 10,00 | 9,50  | 0,00  | 62,70  | 24,40  | 0,00 |  |
|   | Kefír, 140 g 3%              | 1 492,26 | 357,00   | 4,20  | 4,48  | 2,94  | 6,44   | 9,20   | 0,18 |  |
|   | Összesen:                    | 7 578,82 | 1 812,99 | 71,85 | 41,56 | 15,72 | 214,53 | 101,55 | 6,70 |  |





2026. 06. 26.

péntek

(00115)

Folyékony 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 |  |
|           | Tejpép                       | 1 103,10 | 263,90   | 10,40 | 6,05  | 1,95  | 40,95  | 12,35  | 0,25 |  |
|           | Miniméz 25g.                 | 273,50   | 65,43    | 0,08  | 0,00  | 0,00  | 16,20  | 16,20  | 0,00 |  |
| T         | Citromos tea                 | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00  | 0,00 |  |
| E         | Csurgatott tésztaleves friss | 636,81   | 152,35   | 5,04  | 6,37  | 0,94  | 18,63  | 0,25   | 5,26 |  |
|           | Darált serteshús             | 599,13   | 143,33   | 18,90 | 7,29  | 2,60  | 0,36   | 0,00   | 0,19 |  |
|           | Tejfölös burgonya főzelék    | 1 698,36 | 406,31   | 9,23  | 13,57 | 3,37  | 60,40  | 1,29   | 1,24 |  |
| V         | Citromos tea                 | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00  | 0,00 |  |
|           | Tej 2,5 dl                   | 507,15   | 121,33   | 8,50  | 3,75  | 2,04  | 13,25  | 0,00   | 0,33 |  |
|           | Kakaós-banános zabkása       | 1 638,56 | 392,00   | 9,40  | 9,40  | 4,10  | 64,20  | 25,40  | 0,00 |  |
|           | Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5% | 386,65   | 92,50    | 3,13  | 0,50  | 0,38  | 18,75  | 22,45  | 0,08 |  |
| Összesen: |                              | 8 026,85 | 1 920,30 | 71,87 | 50,02 | 17,01 | 288,40 | 122,94 | 7,62 |  |





2026. 06. 27.

szombat

(00115)

Folyékony 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   |      |      |
|   | Tejpép                       | 1 103,10                     | 263,90       | 10,40    | 6,05   | 1,95  | 40,95 | 12,35  | 0,25   |      |      |
|   | Miniméz 25g.                 | 273,50                       | 65,43        | 0,08     | 0,00   | 0,00  | 16,20 | 16,20  | 0,00   |      |      |
|   | T                            | Gyümölcslé 0,2l-es különféle | 426,72       | 102,09   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 25,40  | 0,00   | 0,00 |      |
|   |                              | E                            | Zöldségleves | 876,39   | 209,52 | 7,03  | 7,71  | 0,97   | 27,84  | 0,05 | 3,45 |
|   | Darált serteshús             |                              | 599,13       | 143,33   | 18,90  | 7,29  | 2,60  | 0,36   | 0,00   | 0,19 |      |
|   | Zöldbabfőzelék (normál)*mir* |                              | 839,85       | 200,92   | 7,20   | 8,19  | 0,85  | 24,02  | 0,00   | 2,96 |      |
|   | V                            | Citromos tea                 | 259,29       | 62,03    | 0,13   | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00  | 0,00 |      |
|   |                              | Tej 2,5 dl                   | 507,15       | 121,33   | 8,50   | 3,75  | 2,04  | 13,25  | 0,00   | 0,33 |      |
|   |                              | Zabkása almás és mazsolás    | 1 621,84     | 388,00   | 10,00  | 9,50  | 0,00  | 62,70  | 24,40  | 0,00 |      |
|   |                              | Tehéntúró félzsíros          | 478,19       | 114,40   | 12,96  | 5,60  | 3,76  | 2,96   | 2,96   | 0,10 |      |
|   | Összesen:                    |                              | 7 909,46     | 1 892,07 | 82,26  | 51,18 | 13,80 | 269,34 | 100,96 | 7,55 |      |





2026. 06. 28.  
vasárnap

(00115)

Folyékony pépes szoc.otthon

|           |                        |          |          |       |       |       |        |        |      |                  |
|-----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------------------|
| R         | Citromos tea           | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00  | 0,00 |                  |
|           | Kefír, 140 g 3%        | 1 492,26 | 357,00   | 4,20  | 4,48  | 2,94  | 6,44   | 9,20   | 0,18 |                  |
|           | Minijam *, 25 g        | 658,58   | 157,56   | 0,24  | 0,00  | 0,00  | 38,70  | 38,70  | 0,02 |                  |
|           | Ht darált keksz        | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00 |                  |
| T         | Citromos tea           | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00  | 0,00 |                  |
| E         | Zöldségleves           | 876,39   | 209,52   | 7,03  | 7,71  | 0,97  | 27,84  | 0,05   | 3,45 | <br><br><br><br> |
|           | Darált serteshús       | 599,13   | 143,33   | 18,90 | 7,29  | 2,60  | 0,36   | 0,00   | 0,19 |                  |
|           | Burgonyapüré           | 1 081,14 | 258,65   | 7,41  | 5,65  | 2,60  | 43,74  | 0,02   | 2,58 |                  |
|           | Almakompot (h) diab    | 146,50   | 35,05    | 0,40  | 0,40  | 0,00  | 7,01   | 0,00   | 0,01 |                  |
| V         | Citromos tea           | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00  | 0,00 |                  |
|           | Tej 2,5 dl             | 507,15   | 121,33   | 8,50  | 3,75  | 2,04  | 13,25  | 0,00   | 0,33 |                  |
|           | Kakaós-banános zabkása | 1 638,56 | 392,00   | 9,40  | 9,40  | 4,10  | 64,20  | 25,40  | 0,00 |                  |
|           | Tehéntúró félzsíros    | 478,19   | 114,40   | 12,96 | 5,60  | 3,76  | 2,96   | 2,96   | 0,10 |                  |
| Összesen: |                        | 8 255,77 | 1 974,93 | 69,43 | 44,37 | 19,01 | 249,56 | 121,33 | 6,86 |                  |

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

