



Tételes étlap 2025.07.07. - 2025.07.13.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 07. 07. hétfő	(00136) Cukros epés-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		
			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		
			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	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		
			Őszibarack mártás diab. tejm.	521,63	124,79	2,24	0,31	0,03	27,53	5,57	0,02		
		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		
			Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	1,00	0,46		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	5 366,74	1 283,76	63,90	32,49	11,48	178,10	9,86	10,96		





2025. 07. 08. kedd	(00136) Cukros epés-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	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		
		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	Zöldbabpure 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		
			Tökfőzelék diab. TM.	485,71	116,20	4,37	0,36	0,00	23,48	0,00	2,03	    	
		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	1 090,23	260,82	9,37	1,21	0,34	51,40	1,12	1,15		
			Összesen:	7 258,64	1 736,51	79,03	41,58	15,04	173,66	11,45	11,89		





2025. 07. 09. szerda (00136) Cukros epés-pépes szoc.othon	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		
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06		
	E	Köménymag leves zsemlekocka	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. diab.*mirelitől	796,57	190,57	5,89	5,90	1,00	27,79	0,00	2,60		
	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		
		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:	7 150,35	1 710,63	74,31	40,64	13,18	173,52	16,18	9,85		





2025. 07. 10. csütörtök	(00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	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		
			Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,00	2,08	  	
			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	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02	        	
		E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	     	
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
			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 zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32	  	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
			Összesen:	8 556,99	2 047,00	80,75	41,63	16,78	175,94	17,94	11,54		





2025. 07. 11. péntek (00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	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		
		Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
	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	Daragal.leves diab.	377,59	90,24	4,72	2,99	0,21	11,80	0,16	3,47		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Meggymártáspüré diab. *mir.*	659,41	157,75	3,61	1,08	0,01	31,21	0,00	0,52		
	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		
		Harcapástétom 50g zöldfűsz.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
		Összesen:	6 816,67	1 630,70	76,07	33,47	10,11	181,93	10,49	9,35		





2025. 07. 12. szombat	(00136) Cukros epés-pépes szoc.óthon	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.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	0,50	0,23	 	
			Kenyér, félbarna	864,86	206,91	7,84	0,80	0,24	41,84	0,00	1,60	 	
		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		
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
		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		
			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		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	6 848,12	1 638,22	78,71	33,57	14,54	172,84	14,24	10,33		





2025. 07. 13. vasárnap (00136) Cukros epés-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		
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
		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.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	Orjaleves	585,16	139,99	5,25	11,50	1,70	3,62	0,00	2,04		
		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	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02		
	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:	7 936,05	1 898,59	99,20	55,20	23,47	176,39	10,96	12,09		





.....
éllelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

