



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	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. 01. 12. hétfő	(00101) Normál szoc.óthón	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		
			Kuglóf	1 513,16	362,00	9,98	4,72	3,04	62,36	16,36	0,77		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Somogyi kanászleves	1 053,68	252,08	20,23	11,41	4,55	16,62	0,00	4,29		
			Káposztás kocka	2 310,09	552,65	16,72	17,39	2,19	81,13	4,00	3,57		
			Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,00	1,19		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Összesen:	7 958,39	1 903,91	72,31	47,13	14,77	289,29	85,34	12,10		
2026. 01. 13. kedd	(00101) Normál szoc.óthón	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	5,24	1,34		
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		





2026. 01. 13. kedd	(00101) Normál szoc.otthon	E	Lebbencsleves	997,34	238,60	6,47	9,99	1,04	31,85	0,31	1,95	   	
			Húsgombóc paradicsommártásban	2 316,83	554,26	28,98	16,35	3,64	69,55	30,67	2,28	   	
			Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	   	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32	   	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	   	
			Összesen:	8 606,38	2 058,94	87,46	52,16	17,45	303,97	82,86	11,28		
2026. 01. 14. szerda	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20		
			Csészes margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	   	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Reszelttésztalesves	979,45	209,94	7,85	5,80	0,67	37,52	0,05	3,37	   	
			Rakott brokkoli	2 095,04	501,20	37,03	26,78	9,19	36,35	3,10	2,93	   	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50	   	
			Graham kenyér	1 346,00	322,01	14,33	2,11	0,56	56,78	0,86	1,49		





2026. 01. 15. csütörtök	2026. 01. 14	(00101)	V	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
				Összesen:	7 886,08	1 862,24	91,95	65,42	25,81	232,99	49,01	12,61		
			R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
				Ivójoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49		
				Kalocsai rúd	1 810,78	433,20	12,74	7,40	5,86	71,50	5,46	2,96		
			T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			E	Tavaszi leves	462,50	88,67	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28		
				Rántott halfilé	1 568,32	374,56	33,80	15,29	2,73	25,29	0,00	3,09		
				Kukoricás rizsköret	1 576,80	377,22	8,72	10,38	1,18	90,70	0,00	1,97		
				Tartármártás	1 776,99	425,12	2,07	43,49	8,54	5,50	5,15	1,17		
			V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
				Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97		
				Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
				Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
				Összesen:	10 069,23	2 386,30	89,62	94,07	24,08	318,98	63,11	15,94		





2026. 01. 16. péntek	(00101) Normál 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		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Májgaluska leves	999,86	217,22	9,92	10,45	1,59	25,54	0,32	4,04		
			Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25		
			Gyöngybab főzelék	2 282,97	546,17	25,56	17,16	1,98	71,73	0,00	1,34		
			Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,87	0,16	31,70	0,00	0,79		
		V	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		
			Zsír	775,81	185,60	0,02	19,94	8,30	0,00	0,00	0,00		
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Összesen:	12 364,69	2 936,07	90,97	110,01	35,70	326,17	72,61	12,39		





2026. 01. 17. szombat (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Vaníliás tej	1 088,04	260,30	10,24	4,54	2,48	44,48	29,27	0,40		
		Sajtos rúd	2 875,84	688,00	12,54	23,66	16,62	62,58	0,26	3,92		
		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Gulyásleves	1 247,03	298,33	18,58	10,90	3,70	32,11	0,24	2,48		
		Morzsás nudli	2 452,54	586,73	16,30	9,76	1,08	105,08	0,00	1,47		
		Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
		Eperjam	80,10	19,16	0,28	0,08	0,00	4,11	0,00	0,02		
		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tepertő	2 008,94	480,61	7,26	49,92	18,42	0,00	0,00	0,00		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
		Összesen:	11 998,70	2 870,49	75,79	100,07	42,61	368,11	94,75	10,29		
2026. 01. 18. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Téli kom.szalámi	1 429,56	342,00	10,80	24,96	12,78	0,60	0,00	2,40		
		Csészés margarin 20%	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18		
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	3,09	7,72		
	T	Puding 175 g. 2,4% zsirt	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00		





2026. 01. 18. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon	E	Csontleves (marha)	531,88	96,68	5,83	1,98	0,37	21,21	0,00	1,30	  	
		Töltött csirkecomb	2 351,87	562,64	60,13	29,83	5,89	12,75	0,00	2,01	    	
		Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41		
		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50		
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	9 023,51	2 128,16	117,43	89,60	26,30	261,02	66,69	18,65		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

