



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 12. hétfő	(00112) 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		
			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	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,16	3,40		
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
			Sárgarépa főzelék *mirelitből	654,69	156,63	5,77	1,24	0,47	29,98	3,00	2,57		
			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		
			Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
			Összesen:	8 742,20	2 091,29	76,21	43,41	16,19	271,29	71,24	14,74		





2026. 01. 13. kedd (00112) Pépes szoc. otthon	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		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01		
	E	Májgaluska leves	678,11	162,07	11,88	4,70	0,99	18,25	0,05	3,11		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Almamartas (friss gy.)	1 094,28	261,79	1,78	3,99	1,95	54,00	39,73	0,05		
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált zalai felv.	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		
		Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08		
		Összesen:	8 480,97	2 028,78	100,38	42,74	18,12	305,36	135,17	11,80		
2026. 01. 14. szerda (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45		
		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		





2026. 01. 14. szerda	(00112) Pépes szoc. otthon	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				
			Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,02	4,06				
			Őszibarack befőtt	440,44	105,37	0,60	0,00	0,00	25,44	25,44	0,01				
		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				
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00				
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18				
			Összesen:	9 284,91	2 221,11	79,63	43,95	17,36	303,09	81,64	16,66				
2026. 01. 15. csütörtök	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00				
		E	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07				
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36				
			Vegyes gyümölcs mártáspüré	975,55	233,38	1,83	1,19	0,05	51,19	27,27	0,03				
			Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50				
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				





2026. 01. 15. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon												
2026. 01. 16. péntek (00112) Pépes szoc. otthon	V	Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	1,08	1,17	      	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	  	
		Összesen:	8 625,71	2 063,40	78,89	45,63	18,56	325,23	121,46	12,58		
	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	Burgonyaleves zöldséges (d)	989,88	236,76	6,83	5,81	0,69	38,55	0,00	3,05	   	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	   	
		Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29		
		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		
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
		Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	1,00	0,46	 	





2026. 01. 16	(00112)	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	9 118,73	2 181,46	81,40	41,86	16,63	296,08	76,60	14,49		
2026. 01. 17. szombat	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Vaníliás tej	1 088,04	260,30	10,24	4,54	2,48	44,48	29,27	0,40		
			Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Daragaluska leves	626,02	149,63	6,86	3,74	0,39	22,51	0,18	3,81		
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
			Burgonyafőzelék	1 720,84	411,68	8,60	14,62	1,64	60,10	0,00	1,82		
			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		
			Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	10 385,29	2 484,38	89,29	48,15	14,78	403,76	109,05	15,66		





2026. 01. 18. vasárnap	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21		
			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	Puding 175 g. 2,4% zsirt	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00		
		E	Erőleves	428,59	102,40	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
			Darált sajtos csirkemell	1 343,29	321,36	35,84	14,36	4,76	4,85	0,43	1,63		
			Burgonyapure dietas 300 g.	1 442,12	345,00	9,63	5,01	1,51	63,80	0,00	2,62		
			Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00		
		V	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		
			Darált zalai felv.	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:	8 378,70	2 004,33	92,80	58,17	20,36	265,96	63,03	13,13		

.....
éllelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

