



Tételes étlap 2026.08.10. - 2026.08.16.													
	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. 08. 10. hétfő	(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 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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	Reszelttészta leves friss	524,82	125,56	3,49	5,51	0,68	15,51	0,05	3,24		
			Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
			Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00		
			Almabefőtt	361,09	86,38	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00		
		V	Keserű tea	5,18	1,24	0,08	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00		
			Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
				Összesen:	8 306,23	1 987,13	76,75	55,52	16,53	287,18	104,21	7,04	





2026. 08. 11. kedd	(00115) Folyékony pépes szoc.othon	R	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		
			Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		T	Gyümölcspüré 100g	265,01	63,40	0,80	0,00	0,00	14,30	11,50	0,00		
		E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Őszibarack mártás	1 121,41	268,28	3,62	3,40	1,92	54,81	28,49	0,05		
			Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Zabkása almás és mazsolás	1 621,84	388,00	10,00	9,50	0,00	62,70	24,40	0,00		
			Összesen:	7 760,06	1 856,47	62,64	38,77	12,48	239,05	101,11	5,62		





2026. 08. 12. 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 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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		
			Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
		E	Pirított csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73		
			Finomfőzelékpüré	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	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		
			Összesen:	8 768,89	2 097,69	89,60	64,56	24,08	215,31	87,96	8,87		





2026. 08. 13. csütörtök	Folyékony pépes szoc.óthon (00115)	R	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		
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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		
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
			Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
			Összesen:	8 399,83	2 009,41	73,24	42,58	17,93	258,40	74,61	7,13		





2026. 08. 14. péntek	(00115) Folyékony pépes szoc.othon	R	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		
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08		
			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	Raguleves diétás	652,15	155,91	12,27	7,09	1,22	10,89	0,08	2,87		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Almamartas (friss gy.)	1 094,28	261,79	1,78	3,99	1,95	54,00	39,73	0,05		
			Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Zabkása almás és mazsolás	1 621,84	388,00	10,00	9,50	0,00	62,70	24,40	0,00		
			Összesen:	6 835,57	1 635,19	68,92	37,01	10,67	250,91	131,66	5,41		





2026. 08. 15. szombat	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08	 	
			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	Tavaszi leves	621,70	148,62	4,98	5,83	0,68	19,00	0,05	2,69	     	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Paradicsom martas	1 246,72	298,26	5,77	9,79	1,06	44,16	29,58	1,07	 	
			Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	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		
			Összesen:	8 659,54	2 071,55	73,12	63,13	24,54	226,98	118,84	7,63		





2026. 08. 16. 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		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			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	Húsleves	672,89	160,87	7,79	3,64	0,34	24,63	0,21	6,17		
			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		
			Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	23,70	0,02		
		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	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07		
			Összesen:	8 113,09	1 940,83	94,92	43,56	13,09	286,19	123,73	11,31		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselőti fórum

