



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

	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. 19. hétfő	(00130) Cukros 180 g CH 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		
			Tökmagvas kifli 50g	981,26	234,75	7,13	7,73	1,88	33,08	1,58	0,20		
		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		
			Tökmagvas kifli 50g	327,09	78,25	2,38	2,58	0,63	11,03	0,53	0,07		
		E	Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,06	6,87	15,30	3,57	25,51	0,03	2,60	   	
			Sült sertés oldalas	4 165,52	992,04	26,48	97,97	33,57	1,02	0,00	1,47		
			Parad.káposzta főzelék diab.	802,27	191,93	6,50	6,30	0,69	25,41	4,80	4,04	 	
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45		
			Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
			Összesen:	10 668,29	2 547,60	70,62	145,70	48,24	164,24	14,61	10,17		





2026. 01. 20. kedd	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32	  	
			Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		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	Zöldbableves diab.*mirelit*	707,26	169,17	5,56	7,32	1,75	19,84	0,65	3,14	    	
			Vagdalt (Stefania)	1 109,48	265,42	21,76	13,75	3,51	13,34	0,00	3,59	   	
			Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	1,22	1,58	  	
		U	Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	0,50	0,23	 	
			Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Csészes margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		





2026. 01. 20	00130	V	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
			Összesen:	6 538,09	1 564,12	70,83	61,64	19,08	175,49	3,68	12,31		
2026. 01. 21. szerda	(00130) Cukros 180 g CH szoc.othon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Bundás zsemle	1 726,10	412,94	11,41	16,64	2,40	52,53	1,13	4,17	 	
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
		E	Zellerkrémleves (frissből)	821,83	196,61	3,94	12,00	2,04	17,47	0,50	1,36	      	
			Sertés vetrece	1 463,74	350,18	29,29	21,34	5,56	9,78	0,43	3,29	   	
			Szarvacska tészta	1 246,41	298,18	10,50	5,63	0,80	51,03	0,00	1,12	 	
		U	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	      	
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	1,08	1,17	    	
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Összesen:	7 122,87	1 704,04	71,32	73,68	17,50	183,79	3,32	12,35		





2026. 01. 22. csütörtök	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Vajkrém 20% zsírt	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,40	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		
			Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06		
		E	Daragaluska leves diab.	652,37	156,07	3,73	8,72	1,04	15,41	0,00	2,42		
			Sertés pörkölt	1 234,27	295,28	26,24	19,32	4,52	4,44	0,12	2,32		
			Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67		
		U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,00	1,92		
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
			Összesen:	6 006,93	1 437,07	70,84	46,55	13,53	179,39	1,83	12,17		





2026. 01. 23. péntek	(00130) Cukros 180 g CH szoc.othon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	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		
			Vajas jellegű kifli	943,52	225,72	7,31	2,34	1,19	40,37	0,00	0,71		
		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		
			Vajas jellegű kifli	314,51	75,24	2,44	0,78	0,40	13,46	0,00	0,24		
		E	Erőleves diab.	154,75	36,91	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89		
			Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48		
			Meggymartas diab. *mirelit*	771,44	184,55	4,15	3,48	1,51	31,87	0,86	1,03		
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
		U	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		
		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		
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
			Összesen:	6 877,17	1 645,15	71,68	38,78	14,49	173,93	11,44	6,53		





2026. 01. 24. szombat	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		E	Zabgaluskás leves	458,00	88,67	4,60	2,13	0,27	17,72	0,00	1,65		
			Csirke aprópecsenye	1 076,08	257,43	26,01	15,82	2,63	3,31	0,15	1,75		
			Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	1,22	1,58		
		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		
			Főtt császárszalonna	895,36	214,20	7,80	19,80	8,40	1,20	0,00	1,68		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	8 359,78	1 979,06	78,79	68,68	21,17	192,17	11,70	9,55		





2026. 01. 25. vasárnap	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30		
			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	Cigánypecsenye	4 500,89	1 076,77	22,58	108,21	40,87	1,55	0,00	5,27		
			Csontleves diab.	476,79	113,99	3,46	6,95	0,62	9,38	0,00	2,66		
			Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	3,76	1,98		
			Hagymás burgonya	961,04	229,91	4,60	6,87	0,78	36,46	0,00	0,64		
		U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97		
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	10 176,64	2 434,52	77,96	156,81	50,31	169,44	6,20	18,65		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

