



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	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. 19. hétfő	(00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Krémjoghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60		
			Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Olasz zöldségleves	594,17	141,99	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95		
			Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
			Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
			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		
			Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	7 996,66	1 912,92	72,13	53,79	16,13	277,36	73,45	10,60		





2026. 01. 20. kedd (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  	
		Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Múzliszelet, gyümölcsös *	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08	         	
		Zöldbabpure leves *mirelitből	665,45	159,18	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33	  	
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
		Tökfőzelék tejmentes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03	 	
	V	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		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		
		Liga csészészmargarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	9 025,02	2 159,08	90,09	69,45	24,41	285,49	54,95	15,57		
2026. 01. 21. szerda (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kétféres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2026. 01. 21. szerda (00121) Epés szoc.otthon	E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14		
		Sárgarépa főz. tejmentes (friss)	909,75	217,64	5,12	8,03	0,92	30,44	0,00	5,55		
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	8 143,66	1 948,24	80,04	47,14	14,62	287,87	52,91	17,84		
2026. 01. 22. csütörtök (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		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		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
	T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	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 tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68		
		Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		





2026. 01. 22. csütörtök (00121) Epés szoc.otthon	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,00	1,56	  	
		Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	10 689,16	2 557,07	83,32	44,80	12,91	361,65	71,85	15,82		
2026. 01. 23. péntek (00121) Epés szoc.otthon	R	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		
		Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Erőleves	428,59	102,40	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	  	
		Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	 	
		Meggymártáspüré *mir.* TM.	991,64	237,23	2,81	1,02	0,02	51,98	25,55	0,51		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	8 328,55	1 992,33	74,85	39,27	12,60	258,39	83,75	6,67		





2026. 01. 24. szombat (00121) Epés szoc.otthon												
2026. 01. 24. szombat (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	19,35	0,01		
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		T Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
		E Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07		
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
		Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	1 115,23	266,80	15,87	1,42	0,06	46,92	6,99	1,03		
		V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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:	9 132,54	2 184,66	82,97	38,91	13,60	289,87	83,72	12,45		
2026. 01. 25. vasárnap (00121) Epés szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Májkrém szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2026. 01. 25. vasárnap	Epés szoc.otthon (00121)	E	Erőleves	478,71	93,62	5,60	2,72	0,16	16,95	0,00	2,11	  	
			Őszibarackos csirkemell	1 025,34	245,30	30,22	10,90	4,08	5,94	0,04	1,58		
			Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  	
			Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	7 989,91	1 890,55	83,37	55,37	15,34	262,27	48,04	11,28		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

