



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	(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 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			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	Olasz zöldségleves	487,62	116,52	3,28	5,32	0,59	13,40	0,80	2,92		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Vegyes gyümölcsmártáspüré	975,55	233,38	1,83	1,19	0,05	51,19	27,27	0,03		
			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		
			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:	7 589,05	1 815,42	63,43	50,87	21,42	199,96	104,88	6,26		





2026. 01. 20.

kedd

(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 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	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	Gyümölcspüré 100g	265,01	63,40	0,80	0,00	0,00	14,30	11,50	0,00		
E	Zöldbabpure leves *mirelitből	665,45	159,18	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33		
	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
	Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	1,22	1,58		
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:	7 820,32	1 870,87	80,27	55,40	15,42	255,78	99,52	6,15		





2026. 01. 21. 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 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Zellerkrémleves (frissből)	1 209,63	289,39	6,59	15,76	2,58	29,17	0,72	3,31		
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
		Sárgarépa főzelékpüré (friss)	1 127,45	269,73	6,49	10,61	1,53	36,22	5,99	3,65		
	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		
		Összesen:	7 571,47	1 811,36	70,87	57,45	17,24	245,11	89,46	8,13		





2026. 01. 22. csütörtök	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	R	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		
			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	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08		
		E	Daragaluska leves	626,02	149,63	6,86	3,74	0,39	22,51	0,18	3,81		
			Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
			Tejfölös burgonya főzelék	1 698,36	406,31	9,23	13,57	3,37	60,40	1,29	1,24		
		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		
			Összesen:	8 737,64	2 090,21	83,95	66,90	15,80	281,60	106,87	6,93		





2026. 01. 23. péntek (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 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		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	Erőleves	428,59	102,40	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Meggymártáspüré *mir.*	1 106,54	264,72	3,36	3,45	1,53	52,78	26,41	0,54		
		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 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		
		Tehéntúró félzsíros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07		
		Összesen:	7 231,95	1 729,99	85,75	36,50	15,08	256,74	121,11	6,23		





2026. 01. 24. szombat (00115) Folyékony pépes szoc.óthon	R	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		
		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	Rizsleves	420,59	100,51	2,26	5,19	0,59	13,82	0,00	2,60		
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
		Zöldborsópüre főzelék *mir.*	924,02	221,06	15,08	1,29	0,24	36,65	0,00	2,04		
	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		
		Összesen:	5 954,38	1 424,38	69,43	34,38	9,89	207,27	89,25	5,64		





2026. 01. 25. 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 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	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	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		
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:		8 387,42	2 006,43	78,97	58,89	25,53	216,29	83,05	8,43		

.....
éllemezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselőti fórum

