



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	(00101) Normál 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		
			Tökmagvas kifli 50g	1 308,34	313,00	9,50	10,30	2,50	44,10	2,10	0,26		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Zöldségleves vajgaluskával	1 121,06	268,06	6,87	15,30	3,57	25,51	0,03	2,60		
		E	Sült sertés oldalas	4 165,52	992,04	26,48	97,97	33,57	1,02	0,00	1,47		
			Paradicsomos káposzta főzelék	1 066,10	255,05	6,48	7,69	0,84	38,17	16,27	1,83		
			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		
			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		
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
				Összesen:	11 058,53	2 640,95	76,62	147,17	49,35	247,42	64,35	10,21	





2026. 01. 20. kedd	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Kakaó	969,05	231,83	10,45	5,29	2,92	35,35	19,98	0,38	 	
			Madárka, mákos	1 790,72	428,40	12,32	5,84	3,26	72,54	5,86	1,16	    	
		T	Műzliszelet, gyümölcsös *	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08	       	
		E	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42	     	
			Paprikás burgonya kolbásszal	2 218,90	530,84	19,48	19,84	5,20	67,04	0,00	3,83	    	
			Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
		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		
			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	 	
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
			Összesen:	8 532,39	2 041,24	66,32	52,48	17,21	311,76	75,04	13,24		
2026. 01. 21. szerda	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Bundás kenyér	2 235,22	534,74	18,78	22,75	3,72	63,07	0,00	2,58	   	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Palócleves	1 253,90	299,98	17,34	14,40	3,65	24,48	1,03	2,14	   	
			Almás pite	2 056,56	492,00	7,06	14,76	6,88	77,06	37,52	0,50		





2026. 01. 21. szerda (00101) Normál szoc.otthon												
2026. 01. 22. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	1,08	1,17		
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		Összesen:	8 426,27	2 015,85	62,42	69,71	21,20	275,00	86,27	7,79		
	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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		
		Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	E	Zöldborsóleves	1 176,32	281,28	12,01	10,13	1,09	34,80	0,00	3,00		
		Tejfölös-hagymás csirkecomb	2 279,19	545,26	56,54	29,16	11,00	13,40	2,53	2,93		
		Párolt rizs (jázmin)	1 979,94	473,67	7,38	18,16	2,25	70,02	0,00	0,98		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,00	1,92		
		Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	9 857,01	2 357,99	113,42	74,44	22,35	304,86	47,93	13,34		





2026. 01. 23. péntek (00101) Normál 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			
	Vajas jellegű kifli	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	0,00	0,94			
	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			
	Csikós tokány	1 500,88	359,06	31,79	22,14	6,37	8,57	0,15	1,19			
	Szarvacska tészta	1 620,07	387,58	13,50	7,70	1,09	65,61	0,00	1,54			
	Vágott vegyes savanyúság	58,99	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,88			
	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			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	9 412,62	2 251,82	82,61	61,99	19,76	266,73	56,07	10,50			
2026. 01. 24. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			





2026. 01. 24. szombat (00101) Normál szoc.otthon												
T	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00			
	E Tarhonyaleves	939,73	216,06	5,37	11,36	2,60	25,53	0,15	2,72	  		
	Vagdalt (Stefania)	1 109,48	265,42	21,76	13,75	3,51	13,34	0,00	3,59	  		
	Finomfőzelék	1 756,17	420,14	16,81	15,90	2,38	51,48	4,83	1,85	 		
	Tönköly kenyér	66,67	15,95	5,83	1,35	0,43	28,13	1,54	3,86			
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Főtt császárszalonna	895,36	214,20	7,80	19,80	8,40	1,20	0,00	1,68			
	Kenyer, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
	Összesen:	8 885,53	2 116,96	85,55	72,49	20,96	310,88	72,91	18,09			
2026. 01. 25. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30			
	Kenyer, 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	Orjaleves	367,84	73,53	4,46	2,16	0,11	12,74	0,00	2,25	  		
	Cigánypecsenye	4 500,89	1 076,77	22,58	108,21	40,87	1,55	0,00	5,27			
	Hagymás burgonya	1 370,41	327,85	6,54	9,81	1,12	51,99	0,00	1,02			
	Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,28	0,00	3,79	3,76	1,98	 		





2026. 01. 25. vásárnap (00101) Normál szoc.otthon	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	10 942,60	2 603,36	81,04	153,79	49,99	221,08	48,76	19,91		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

