



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	(00112) Pépes 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		
			Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
		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		
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,23	3,51		
			Vegyes gyümölcs mártáspüré	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		
			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		
			Összesen:	7 084,70	1 694,74	65,84	36,36	14,49	267,56	78,35	11,51		
2026. 01. 20. kedd	(00112) Pépes 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		
			Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	0,64	0,83		
		T	Puding 175 g. 2,4% zsirt	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00		





2026. 01. 20. kedd (00112) Pépes szoc. otthon	E	Zöldbabpure leves *mirelitből	665,45	159,18	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33	  	
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
		Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	1,22	1,58	 	
		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		
		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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	8 554,52	2 046,52	77,94	50,90	18,03	306,19	81,24	9,72		
2026. 01. 21. szerda (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
		Kenyér, 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	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 főzelékpüré (friss)	1 127,45	269,73	6,49	10,61	1,53	36,22	5,99	3,65	 	
		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		





2026. 01. 21.	(00112) Pépes szoc. otthon	V	Szendvicskrém	745,46	178,34	6,68	16,05	6,54	1,79	1,08	1,17	     	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	  	
			Összesen:	7 030,00	1 681,82	62,87	50,13	12,20	250,29	52,07	15,91		
2026. 01. 22. csütörtök	(00112) Pépes 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		
			Vajkrém 20% zsírt	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,40	0,18		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
		E	Daragaluska leves	961,23	210,53	5,87	10,27	1,27	28,10	0,00	2,96	  	
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	  	
			Tejfölös burgonya főzelék	1 698,36	406,31	9,23	13,57	3,37	60,40	1,29	1,24	  	
			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		
			Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	8 666,63	2 053,92	77,01	47,83	13,48	329,09	46,69	14,72		





2026. 01. 23. péntek (00112) Pépes 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		
		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Erőleves	478,71	93,62	5,60	2,72	0,16	16,95	0,00	2,11		
		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		
		Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
		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		
		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:	8 445,78	1 999,61	83,74	34,19	15,29	267,32	81,61	8,86		
2026. 01. 24. szombat (00112) Pépes 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		
		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		
	T	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		





2026. 01. 24. szombat (00112) Pépes szoc. otthon	E	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	 	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	  	
		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		
		Kapros túró	975,91	233,47	14,82	6,84	4,36	8,68	3,88	1,16		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	7 443,25	1 780,52	84,90	31,79	11,64	270,02	70,47	13,68		
2026. 01. 25. vasárnap (00112) Pépes 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		
		Kenyér, 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	Erőleves	478,71	93,62	5,60	2,72	0,16	16,95	0,00	2,11	  	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Burgonyapure dietas 300 g.	1 442,12	345,00	9,63	5,01	1,51	63,80	0,00	2,62		
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00		
	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		
		Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  	





2026.	01. 25	(	00112	,	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
						Összesen:	7 792,69	1 843,35	96,12	44,45	10,82	265,88	65,20	15,34		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

