



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 (00114) Tejmentes pépes szoc. otthon		R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32		
			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		
			Olasz zöldségleves	594,17	141,99	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95		
		E	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		
			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		
			Összesen:	6 836,02	1 635,24	64,82	37,42	9,86	253,89	73,30	12,80		





2026. 01. 20. kedd	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Darált sonka felv.	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		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		T	Kókuszgurt 120g (ananászos)	475,18	113,68	0,60	5,88	5,52	14,04	8,04	0,05		
		E	Zöldbableves *mir.* TM.	654,23	156,51	5,17	5,57	0,64	21,11	2,00	3,14	  	
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
			Tökfőzelék TM.	555,12	132,81	4,69	0,38	0,00	27,23	2,00	2,03		
			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		
			Darált top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	  	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	7 606,16	1 819,66	72,68	56,99	21,21	249,55	57,79	14,60		





2026. 01. 21. szerda	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			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		
			Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		E	Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
			Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	758,67	181,50	4,64	1,12	0,14	37,49	8,39	1,12		
			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 párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	6 737,22	1 611,78	58,78	44,24	12,54	242,27	69,59	10,69		





2026. 01. 22. csütörtök	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Darált csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,00	2,08	  	
			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	885,74	211,90	5,62	9,34	1,16	26,00	0,00	2,43	  	
			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		
			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:	7 879,35	1 885,00	81,15	27,49	5,98	304,28	45,00	17,26		





2026. 01. 23. péntek	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Kókuszgurt 120g (ananászos)	475,18	113,68	0,60	5,88	5,52	14,04	8,04	0,05		
			Liga csészésmargarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			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		
			Meggymártáspüré *mir.* TM.	991,64	237,23	2,81	1,02	0,02	51,98	25,55	0,51		
			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		
			Darált olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,00	0,95		
			Liga csészésmargarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	8 631,04	2 043,93	76,46	62,95	25,83	268,52	79,34	10,15		





2026. 01. 24. szombat	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			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		
		E	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07		
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
			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		
			Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	6 955,69	1 663,88	66,84	44,03	12,20	251,55	73,38	9,74		





2026. 01. 25. vásárnap (00114) Tejmentes 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	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,16	3,40		
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
	Almabefőtt	252,77	60,47	0,21	0,21	0,00	14,14	14,14	0,00		
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:	6 765,39	1 618,34	86,54	37,46	7,85	230,77	59,30	16,42		

.....
élrelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

