Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 26. hétfő	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	**R**	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Sajt Trappista félzsíros	855,23	204,60	15,30	15,60	9,90	0,12	0,12	1,20		
			Császés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
		E	Paradicsomleves diab.	621,86	148,77	3,42	8,06	0,88	14,03	6,00	0,88		
			Rakott karfiol bulgur	2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	2,58	1,61		
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52		
			Császés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	7 786,26	1 862,76	86,70	85,80	29,47	176,85	10,21	9,13		

2026. 01. 27. kedd	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon											
		R	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21	
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Gombaleves konzerv gombából	691,11	165,29	6,90	6,93	0,88	18,77	0,03	2,82	
			Diab.Rizseshús (diétás)	1 310,70	313,56	23,69	13,04	2,40	39,45	0,00	4,42	
			Ecetes cékla	185,77	44,44	0,92	0,07	0,00	9,74	9,72	0,86	
		U	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
		V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,00	1,56	
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
			Összesen:	6 992,86	1 672,90	70,90	45,50	12,52	171,03	20,08	13,18	

2026. 01. 28. szerda	Cukros 180 g CH szoc.otthon (00130)	**R**	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
		T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
			Pirított csirkemáj	1 217,09	291,17	30,78	15,02	3,23	8,20	0,06	3,26		
			Zöldborsóföz. diab.*mirelit*	1 107,65	264,99	15,51	5,95	0,77	36,65	0,00	2,04		
		U	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Harcsapástétom 50g zöldfüsz.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Zöldhagyma db	27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,00		
			Összesen:	7 027,84	1 681,18	81,01	36,94	9,58	183,41	7,96	10,31		

2026. 01. 29. csütörtök	Cukros 180 g CH szoc.otthon (00130)	**R**	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		E	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,57	4,56	2,41	0,13	12,77	0,12	3,03		
			Tejfölös sült csirke	1 291,28	308,92	38,18	16,41	4,39	1,69	0,86	1,92		
			Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48		
			Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
		U	Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	0,50	0,23		
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
		V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	6 634,39	1 587,08	86,67	52,51	15,55	185,00	4,12	13,16		

2026. 01. 30. péntek	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	**R**	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	
		T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
		E	Raguleves diétás	652,15	155,91	12,27	7,09	1,22	10,89	0,08	2,87	
			Túrós tészta diab.	1 683,57	402,77	21,00	16,99	8,04	40,87	4,93	1,74	
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	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	

2026. 01. 30.	(00130) Cukros 180 g CH	**V**	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01	
			Összesen:	7 658,99	1 832,20	79,04	85,51	30,31	182,47	6,77	10,04	
2026. 01. 31. szombat	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	**R**	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
		E	Tavaszi leves	621,70	148,62	4,98	5,83	0,68	19,00	0,05	2,69	
			Húsgombóc (normál)	738,88	176,76	16,76	7,04	2,30	17,15	0,00	3,10	
			Paradicsom martas diab.	607,25	145,27	4,07	5,92	0,63	17,25	6,40	3,99	
			Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
		U	Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	
		V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Abált szalonna	1 746,36	417,79	5,40	43,80	16,60	0,00	0,00	2,10	
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	

2026. 01. 31	(00130)	V	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Összesen:	6 490,05	1 552,53	56,72	68,74	22,26	176,27	7,38	15,17	
2026. 02. 01. vasárnap	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20	
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
		E	Erőleves diab.	154,75	36,91	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89	
			Csirkepörkölt	1 753,67	419,54	51,11	22,06	4,20	4,48	0,15	2,18	
			Galuska *diab.	1 271,40	304,16	11,07	6,78	0,90	49,35	0,00	0,34	
			Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98	
		U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
		V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,00	1,92	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 676,12	2 075,52	111,31	66,18	24,67	184,47	11,60	13,45	

.....	.....	.....
élelmezésvezető	intézményvezető	érdekképviseleti fórum