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	(00121) Epés szoc.otthon	**R**	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		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		
			Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48		
			Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
			Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	23,70	0,02		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	7 830,01	1 873,06	82,00	44,50	13,70	279,22	72,70	11,48		
2026. 01. 27. kedd	(00121) Epés szoc.otthon	**R**	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		

2026. 01. 27. kedd	Epés szoc.otthon (00121)	**T**	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00		
		E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
			Rizseshús (z)	1 868,90	447,11	26,34	17,84	2,94	69,31	0,00	4,98		
			Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,00	1,56		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	7 644,27	1 828,78	65,84	32,72	5,52	320,50	105,60	12,58		
2026. 01. 28. szerda	Epés szoc.otthon (00121)	**R**	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Ivójoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49		
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		
			Pirított csirkemáj	1 217,09	291,17	30,78	15,02	3,23	8,20	0,06	3,26		
			Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	1 115,23	266,80	15,87	1,42	0,06	46,92	6,99	1,03		
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		

2026. 01. 28. szerda	(00121) Epés szoc.otthon	**V**	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Harcsapástétom 50g zöldfűsz.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	8 528,18	2 040,09	90,91	39,08	9,94	321,82	78,30	12,20		
2026. 01. 29. csütörtök	(00121) Epés szoc.otthon	**R**	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	1,00	0,46		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		T	Kókuszgurt 120g (ananászos)	475,18	113,68	0,60	5,88	5,52	14,04	8,04	0,05		
		E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,16	3,40		
			Natúr szelet	2 893,34	692,19	17,59	64,03	20,52	10,56	0,00	1,55		
			Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,02	4,06		
			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		
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	10 817,89	2 587,87	76,79	100,47	38,82	335,47	77,42	13,92		

2026. 01. 30. péntek	(00121) Epés szoc.otthon	**R**	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,00	2,31		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07		
			Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
			Almamartas (friss gy.)	936,14	223,96	3,45	3,75	1,78	43,27	23,28	0,28		
			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		
			Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
			Összesen:	9 253,36	2 213,56	81,07	50,66	16,91	287,42	78,00	13,44		
2026. 01. 31. szombat	(00121) Epés szoc.otthon	**R**	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	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	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		

2026. 01. 31. szombat	Epés szoc.otthon (00121)	**E**	Tavaszi leves	462,50	88,67	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28	
			Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14	
			Burgonyafözelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68	
			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	
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 256,99	1 953,37	68,43	34,43	9,32	348,68	70,19	13,22	
2026. 02. 01. vasárnap	Epés szoc.otthon (00121)	**R**	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14	
			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	Húsleves	672,89	160,87	7,79	3,64	0,34	24,63	0,21	6,17	
			Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
			Parolt rizskoret 100. g.	1 308,84	313,12	6,37	9,58	1,06	78,90	0,00	2,46	
			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	
			Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	

2026. 02. 01. vasárnap	(00121) Epés	**V**	Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
			Összesen:	8 098,29	1 937,28	89,71	41,33	10,43	309,69	71,07	17,32		

élelmezésvezető

intézményvezető

érdekképviseleti fórum