



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.													
	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. 26. hétfő	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Paradicsomleves	1 127,01	269,62	6,50	8,77	0,99	38,94	20,49	0,98		
			Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15		
			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	Keserű tea	5,18	1,24	0,08	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00		
			Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
			Összesen:	9 101,24	2 177,33	73,37	45,98	17,33	290,01	137,35	4,99		





2026. 01. 27. kedd	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08		
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		T	Gyümölcspüré 100g	265,01	63,40	0,80	0,00	0,00	14,30	11,50	0,00		
		E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Őszibarack mártás	1 121,41	268,28	3,62	3,40	1,92	54,81	28,49	0,05		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Zabkása almás és mazsolás	1 621,84	388,00	10,00	9,50	0,00	62,70	24,40	0,00		
			Tehéntúró félzsiros	358,64	85,80	9,72	4,20	2,82	2,22	2,22	0,08		
			Összesen:	7 528,27	1 801,02	77,66	45,02	14,79	264,25	131,41	4,33		





2026. 01. 28.

szerda

(00115)

Folyékony pépes szoc.óthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
	Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
	Pirított csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73		
	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		
	Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
	Összesen:	9 101,39	2 177,23	93,05	50,28	17,62	263,04	108,20	7,42		





2026. 01. 29. csütörtök	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
			Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	19,35	0,01		
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		T	Gyümölcsle 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		E	Csontleves házi betéttel	405,41	96,86	4,99	2,73	0,13	13,48	0,12	3,03		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,02	2,78		
			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 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Zabkása almás és mazsolás	1 621,84	388,00	10,00	9,50	0,00	62,70	24,40	0,00		





2026. 01. 29. (00115)	E	V	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08	 	
			Összesen:	8 311,98	1 988,39	68,29	37,78	12,66	269,89	123,26	7,03		
2026. 01. 30. péntek (00115)	Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08	 	
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Raguleves diétás	652,15	155,91	12,27	7,09	1,22	10,89	0,08	2,87	   	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Almamartas diab. (friss gyum.	592,50	141,75	1,33	2,81	1,31	27,30	15,64	0,04		
			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		
			Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
			Tehéntúró félzsíros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07		
			Összesen:	6 453,41	1 543,77	74,72	39,13	16,47	217,56	110,42	4,97		





2026. 01. 31. szombat (00115) Folyékony pépes szoc.óthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
		Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08		
		Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	T	Puding 175 g. 2,4% zsirt	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00		
	E	Tavaszi leves	621,70	148,62	4,98	5,83	0,68	19,00	0,05	2,69		
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
		Paradicsom martas	1 246,72	298,26	5,77	9,79	1,06	44,16	29,58	1,07		
		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		
		Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		Zabkása almás és mazsolás	1 621,84	388,00	10,00	9,50	0,00	62,70	24,40	0,00		
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
		Összesen:	8 621,69	2 062,49	69,67	48,23	13,77	261,42	143,08	5,93		





2026. 02. 01. vasárnap (00115) Folyékony pépes szoc.otthon		R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		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		
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
			Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,02	2,78		
			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		
			Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
			Tehéntúró félzsíros	358,64	85,80	9,72	4,20	2,82	2,22	2,22	0,08		
			Összesen:	8 291,01	1 983,39	97,64	44,91	18,06	290,71	125,10	11,39		

.....
éllemezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselőti fórum

