



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	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Kakaó	895,84	214,32	10,94	5,37	2,95	30,31	13,99	0,40		
			Vaj (100 g.)	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
			Sós kalács	1 213,88	290,40	9,52	2,88	0,94	53,78	4,02	3,12		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Frankfurti leves	1 223,82	292,78	9,55	17,60	4,90	23,69	1,08	2,51		
			Kiflifelfűjt	1 935,17	462,96	12,92	12,76	5,80	70,79	25,02	0,91		
			Vaniliasodó	957,07	228,96	6,86	3,06	1,69	43,48	33,92	0,27		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52		
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39		
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
				Összesen:	9 480,72	2 268,12	70,62	68,57	26,00	331,21	124,68	11,24	





2026. 01. 27. kedd	(00101) Normál 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		
			Búrkifli, mákos	2 677,28	640,50	13,16	20,38	9,86	79,20	0,00	0,62		
		T	Kiwi kg	254,14	60,80	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
		E	Daragaluska leves	961,23	210,53	5,87	10,27	1,27	28,10	0,00	2,96		
			Fasírt (magyaros)	1 458,27	348,87	22,83	17,13	3,74	25,43	0,00	1,97		
			Rozskenyér	668,80	160,00	5,82	0,87	0,16	31,70	0,00	0,79		
			Zöldborsófőzelék	1 394,50	333,61	19,08	8,41	1,46	44,60	0,00	1,15		
		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		
			Rozskenyér	1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,00	1,58		
			Összesen:	10 396,88	2 467,86	97,69	62,96	18,56	339,86	45,00	10,91		
2026. 01. 28. szerda	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Ivóoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49		
			Sajtos rúd	2 875,84	688,00	12,54	23,66	16,62	62,58	0,26	3,92		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Magyaros burgonyaleves	1 186,06	283,75	7,53	10,55	1,17	39,74	0,14	3,46		
			Rizseshús (csirkés)	2 063,21	493,59	29,22	17,97	2,74	77,02	0,00	1,84		





2026. 01. 28. szerda (00101) Normál szoc.otthon	E	Trópusi gyümölcs konzerv	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Póréhagyma (kg)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	8 678,38	2 076,17	65,07	59,06	23,96	299,15	67,85	11,71		
2026. 01. 29. csütörtök (00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Lágy tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
		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		
	T	Napolyi szelet, kakaós	597,28	142,89	1,71	7,17	0,00	18,99	0,00	0,00		
	E	Karfiolleves *mirelitből*	708,76	169,56	5,77	7,58	0,88	19,31	0,00	1,86		
		Rántott szelet	2 360,58	564,73	33,09	30,46	6,05	38,89	0,00	1,97		
		Burgonyapüré	1 356,19	324,45	8,74	5,54	2,48	58,72	0,02	1,58		
		Ecetes cékla	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	13,89	1,23		
	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		





2026. 01. 29	(00101)	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	9 264,33	2 216,34	83,81	73,54	17,09	300,38	58,91	12,22		
2026. 01. 30. péntek	(00101) Normál szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25		
			Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	3,09	7,72		
			Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	 	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Csirke halászlé	1 823,49	396,79	27,40	25,33	9,05	24,36	0,99	4,03	     	
			Túrós tészta	2 938,74	703,05	31,51	27,38	13,27	81,49	7,73	3,31	  	
			Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	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		
			Csészés 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	 	
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Összesen:	9 906,58	2 330,53	105,30	112,17	43,49	298,18	77,04	20,09		





2026. 01. 31. szombat (00101) Normál 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			
	Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	18,00	0,04			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	T Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
	E Tavaszi leves	462,50	88,67	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28			
	Flekken	2 673,26	639,54	16,10	62,54	20,31	2,31	0,00	0,29			
	Sárgaborsófőzelék	2 232,41	534,07	26,60	15,02	1,83	72,49	0,00	1,70			
	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			
	Abált szalonna	1 746,36	417,79	5,40	43,80	16,60	0,00	0,00	2,10			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:	11 782,57	2 796,83	84,91	132,39	41,73	317,49	63,05	11,74			
2026. 02. 01. vasárnap (00101) Normál szoc.otthon												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20			
	Csészes margarin 20%	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			





2026. 02. 01. vasárnap	(00101) Normál szoc.otthon	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	  	
			Csirkepörkölt	1 753,67	419,54	51,11	22,06	4,20	4,48	0,15	2,18		
			Galuska	2 348,30	561,79	20,21	13,01	1,71	90,29	0,00	1,05	 	
			Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,00	1,92		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	9 209,87	2 182,40	120,32	72,02	23,29	264,41	45,15	15,62		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

