



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	(00112) Pépes 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			
			Brios cukor nélküli	3 009,60	720,00	21,10	9,38	5,96	121,06	19,60	1,64			
		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			
		Burgonyapüré		1 081,14	258,65	7,41	5,65	2,60	43,74	0,02	2,58			
		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 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
			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:	10 261,35	2 454,88	89,91	60,29	24,12	366,25	122,80	10,56			





2026. 01. 27. kedd (00112) Pépes 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		
		Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	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		
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
		Őszibarack mártás	1 121,41	268,28	3,62	3,40	1,92	54,81	28,49	0,05		
		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 csirkemell rolád	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,00	2,08		
		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		
		Összesen:	8 124,36	1 943,63	81,81	40,51	15,28	287,79	94,84	14,04		
2026. 01. 28. szerda (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Ivóyoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49		
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2026. 01. 28. szerda (00112) Pépes szoc. otthon	E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	    	
		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	  	
		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		
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Harcspástétom 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	 	
		Összesen:	7 694,68	1 840,70	89,61	36,61	10,61	282,19	71,60	11,96		
2026. 01. 29. csütörtök (00112) Pépes 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		
		Tojáskrém	675,87	161,68	8,34	12,87	3,40	1,34	0,00	1,57	  	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
	T	Puding 175 g. 2,4% zsirt	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00		
	E	Gyümölcsleves	1 116,75	267,16	2,18	2,78	1,29	56,78	40,04	0,53	 	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Burgonyapüre	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		





2026. 01. 29. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon	V	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	  	
		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	 	
		Összesen:	9 337,32	2 233,79	92,03	52,67	18,70	339,11	117,66	13,23		
2026. 01. 30. péntek (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Daráltvirsli	1 001,33	239,55	13,38	19,46	7,78	3,65	0,00	2,43	   	
		Tönköly kenyér	133,34	31,90	11,65	2,69	0,85	56,25	3,09	7,72		
	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	 	
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,23	3,51	  	
		Almamartas (friss gy.)	1 094,28	261,79	1,78	3,99	1,95	54,00	39,73	0,05		
		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 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		





2026. 01. 31.	2026. 01. 31. szombat	(00112)	Pépes szoc. otthon	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
					Összesen:	6 777,59	1 621,26	77,76	53,02	17,19	276,20	88,05	20,04		
2026. 01. 31.	2026. 01. 31. szombat	(00112)	Pépes 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	     	
					Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14		
					Paradicsom martas	1 246,72	298,26	5,77	9,79	1,06	44,16	29,58	1,07	 	
					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		
					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	 	
					Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
					Összesen:	9 413,36	2 230,02	70,83	46,93	13,94	321,29	101,83	13,74		





2026. 02. 01. vásárnap	(00112) Pépes szoc. otthon	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		
			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		
		E	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,02	4,06		
			Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	23,70	0,02		
			Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		V	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		
			Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
			Összesen:	8 047,18	1 925,06	96,47	28,87	10,79	301,24	73,09	18,45		

.....
éllemezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

