



Tételes étlap 2025.12.22. - 2025.12.28.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 12. 22. hétfő	(00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32		
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		T	Keserű 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	Olasz zöldségleves	594,17	141,99	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95		
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,23	3,51		
			Vegyes gyümölcsmártás diab.	673,45	161,11	1,83	1,19	0,05	33,21	9,29	0,03		
		U	Sajt Trappista félzsíros	570,15	136,40	10,20	10,40	6,60	0,08	0,08	0,80		
			Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	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	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
					Összesen:	6 494,37	1 553,53	77,03	52,51	21,97	185,73	13,66	11,99





2025. 12. 23. kedd	(00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14		
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
		E	Zöldbabpure leves diab.*mir.*	597,86	143,01	4,87	5,49	0,62	18,21	0,00	3,12		
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
			Tökfőzelék diab. TM.	485,71	116,20	4,37	0,36	0,00	23,48	0,00	2,03		
		U	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,00	1,56		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
			Összesen:	7 111,85	1 701,40	81,13	29,38	12,12	174,72	15,62	10,61		





2025. 12. 24. szerda (00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		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	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Korpovit keksz	53,02	12,68	0,43	0,41	0,04	1,79	0,18	0,06	       	
	E	Halászlé, hamis	615,21	147,18	6,14	1,75	0,28	26,36	0,63	2,21	  	
		Túrófelfűjt	3 200,90	765,76	69,49	34,46	21,31	43,91	34,81	0,64	  	
	U	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21	   	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		Összesen:	10 207,79	2 442,06	112,93	65,87	33,91	206,50	54,18	7,34		





2025. 12. 25. csütörtök	(00136) Cukros epés-pépes szoc.ötthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
			Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32	  	
			Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Korpovit keksz	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02	         	
		E	Csontleves (marha)	190,55	39,54	2,53	0,74	0,14	7,02	0,00	1,26	 	
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
			Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,02	2,78		
			Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
		U	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		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
			Összesen:	8 111,33	1 934,48	73,77	40,52	17,31	178,11	18,27	9,99		





2025. 12. 26. péntek (00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Harcapástétom 50g zöldfűsz.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
		Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
	E	Erőleves diab.	154,75	36,91	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Almamártás *mir.* diab. TM.	372,37	89,08	1,80	0,18	0,01	19,05	1,00	0,49		
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	U	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21		





2025. 12. 26	(00136)	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	5 177,94	1 238,64	70,58	25,89	7,09	174,73	2,51	7,95		
2025. 12. 27. szombat	(00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			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	Keserű 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	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	     	
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	   	
			Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,85		
		U	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	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	 	
			Összesen:	7 197,12	1 721,67	69,96	35,09	12,68	194,57	12,06	11,19		





2025. 12. 28. vasárnap											
(00136)											
Cukros epés-pépes szoc.otthon											
R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Reszelt sajt	1 140,30	272,80	20,40	20,80	13,20	0,16	0,16	1,60		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
E	Orjaleves	585,16	139,99	5,25	11,50	1,70	3,62	0,00	2,04		
	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		
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
U	Korpovit keksz	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02		
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68		
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	Összesen:	7 936,05	1 898,59	99,20	55,20	23,47	176,39	10,96	12,09		





.....
éllelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

