



Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 02. 09. hétfő (00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	<b>R</b> 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		
	Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	<b>T</b> 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		
	<b>E</b> Csontleves betéttel diab.	374,86	89,57	4,56	2,41	0,13	12,77	0,12	3,03		
	Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96		
	Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM	524,04	125,37	4,43	0,52	0,06	25,15	0,00	2,51		
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	<b>U</b> Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	0,50	0,23		
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	<b>V</b> Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Harcspástétom 50g zöldfűsz.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Összesen:	5 923,77	1 417,08	76,01	44,17	20,95	171,52	3,42	13,18		


















2026. 02. 10.

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			
	Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21	   		
	Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
	E	Májgaluska leves	648,32	154,98	11,52	4,62	0,99	17,05	0,05	3,11	  	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		Almamártás (friss) diab. TM.	493,32	118,02	2,88	0,88	0,00	23,86	0,00	0,02	 	
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
	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		





2026. 02. 10. kedd											
(00136) Cukros epés- szoc.otthon											
V	Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00		
	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		
	Összesen:	7 595,94	1 817,11	91,95	45,74	14,31	183,31	10,76	9,53		
<hr/>											
2026. 02. 11. 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		
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14		
	Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
E	Olasz zöldségleves	487,62	116,52	3,28	5,32	0,59	13,40	0,80	2,92		
	Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,23	3,51		
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
U	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kenőmájas	328,55	78,60	6,96	5,04	1,62	2,34	0,00	0,97		





2026. 02.11	00136	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Összesen:	6 030,29	1 442,53	75,29	35,74	12,22	185,17	6,70	13,36	
2026. 02. 12. csütörtök (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	
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
		E	Rizsleves	420,59	100,51	2,26	5,19	0,59	13,82	0,00	2,60	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Vegyes gyümölcs mártás diab.	673,45	161,11	1,83	1,19	0,05	33,21	9,29	0,03	
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
		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	
			Sajt kocka 1db / 17,5g	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:	7 299,80	1 746,27	67,30	52,21	20,61	177,60	20,38	8,62			





2026. 02. 13.  
péntek

(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			
	Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45			
	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		
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
	E	Burgonyaleves zöldséges (d)	799,93	191,33	5,17	5,45	0,63	29,83	0,00	2,51	  	
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,23	3,51	   	
		Fin.föz.püre diab. *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	2,29	 	
	U	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	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	  	
		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		
	Összesen:		7 335,92	1 754,97	75,01	39,15	14,99	199,92	12,64	13,08		
























2026. 02. 14.

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	 	
	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
	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	
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
	E	Daragaluska leves	464,85	111,09	5,37	3,17	0,26	15,72	0,20	2,97	     
		Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,23	3,51	  
		Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	 
	U	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00	  
		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	
		Összesen:	6 763,75	1 618,01	71,36	34,58	10,88	180,47	11,89	11,92	





2026. 02. 15.  
vásárnap

(00136)

Cukros epés-pépes szoc.otthon

R	Keserű tea	5,18	1,24	0,08	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00	
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14	
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
T	Keserű tea	5,18	1,24	0,08	0,02	0,00	0,03	0,01	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	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	
	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	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
V	Keserű tea	5,18	1,24	0,08	0,02	0,00	0,03	0,01	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	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		8 108,80	1 939,78	94,01	49,93	19,18	188,41	14,59	11,71	





.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

