



Tételes étlap 2026.02.23. - 2026.03.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 02. 23. 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		
			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	Reszelttésztalesves	547,73	130,91	3,97	5,68	0,66	15,96	0,05	2,43		
			Majorannás darált sertéshús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
			Parajfőzelék tejmentes *mir.*	592,65	141,78	6,23	5,30	0,53	17,13	0,00	1,57		
			Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
		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	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	7 570,80	1 811,08	72,43	60,05	14,53	171,67	11,51	9,66		





2026. 02. 24. 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		
			Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03		
			Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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		
			Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
		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 diab. tejn.	521,63	124,79	2,24	0,31	0,03	27,53	5,57	0,02		
		U	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		
		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:	5 751,03	1 375,86	60,36	41,15	12,99	185,52	8,91	10,28		





2026. 02. 25. 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		
		Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45		
		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		
		Diab. almagbőftt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
	E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
		Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
		Zöldborsópurefőz.tejment .*mir	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00		
		Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60		
	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	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		
		Összesen:	6 637,35	1 587,76	74,81	30,69	12,35	180,30	12,08	9,87		





2026. 02. 26. 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		
			Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	1,00	0,46	 	
			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	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,57	4,56	2,41	0,13	12,77	0,12	3,03	     	
			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	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	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	7 203,31	1 723,19	82,38	43,87	17,93	176,66	12,60	11,46		





2026. 02. 27. 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		
			Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  	
			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		
			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		
			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		
		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		
			Májkrém szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	   	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
			Összesen:	6 759,65	1 617,04	64,19	38,05	13,54	183,50	27,10	9,25		





2026. 02. 28. 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		
			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		
			Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
		E	Tavaszi leves	621,70	148,62	4,98	5,83	0,68	19,00	0,05	2,69	    	
			Darált serteshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
			Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68		
		U	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		
		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:	6 023,37	1 440,90	68,89	44,84	15,53	185,73	2,81	10,68		





2026. 03. 01. 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		
			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		
			Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,00	12,29	0,00	0,32		
		E	Húsleves, diab.	389,94	93,17	4,84	2,72	0,12	12,83	0,13	3,19		
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
			Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
		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 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:	5 588,24	1 336,79	81,22	33,97	12,04	158,40	6,24	11,85		

.....
éllelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

