



Tételes étlap 2026.04.06. - 2026.04.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 04. 06. hétfő (00112) Pépes szoc. otthon	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68		
	Tojáskrém	675,87	161,68	8,34	12,87	3,40	1,34	0,00	1,57		
	Fonott kalacs	1 508,98	361,00	10,47	4,87	3,10	60,30	0,64	0,83		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Húsleves	794,37	189,93	9,84	10,24	1,76	14,21	0,00	2,00		
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
	Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00		
	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	1,00	0,46		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Összesen:		8 266,91	1 977,60	80,66	51,82	17,41	282,85	66,84	13,85	





2026. 04. 07. kedd (00112) Pépes szoc. otthon												
2026. 04. 07. kedd (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Paprikás tejföl	1 719,72	411,42	5,13	40,04	25,00	6,43	7,60	1,18		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	T	Zabkeksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Májgaluska leves	678,11	162,07	11,88	4,70	0,99	18,25	0,05	3,11		
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		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		
		Barackíz	483,32	115,62	0,20	0,00	0,00	28,52	28,52	0,00		
		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:	9 690,89	2 318,23	79,13	63,83	33,61	284,16	130,10	10,87		
	2026. 04. 08. szerda (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08	
Zebra rúd			2 394,30	572,80	13,76	13,82	5,36	100,00	0,00	1,18		
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2026. 04. 08. szerda (00112) Pépes szoc. otthon														
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					
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,02	4,06					
	Őszibarack befőtt	440,44	105,37	0,60	0,00	0,00	25,44	25,44	0,01					
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
		Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50				
		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:	10 579,32	2 530,78	81,72	50,27	18,30	366,04	103,14	15,47				
2026. 04. 09. csütörtök (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
		Tejbedara, kakaós porcukor	2 139,42	511,82	18,67	6,93	3,51	93,08	34,97	1,08				
	T	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00				
	E	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07				
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36				
		Vegyes gyümölcs mártáspüré	975,55	233,38	1,83	1,19	0,05	51,19	27,27	0,03				
		Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50				
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				





2026. 04. 09. csütörtök												
(00112) Pépes szoc. otthon												
V	Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	Összesen:	8 061,31	1 928,37	80,35	34,12	10,98	323,23	127,44	10,36			
2026. 04. 10. péntek	(00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45		
		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	Burgonyaleves zöldséges (d)	989,88	236,76	6,83	5,81	0,69	38,55	0,00	3,05	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12		
		Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29		
		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 pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	0,00		
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:	7 547,43	1 805,56	86,07	36,73	14,30	276,89	63,44	19,81				





2026. 04. 11. szombat (00112) Pépes szoc. otthon												
2026. 04. 11. szombat (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	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		
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	23,70	0,02		
	E	Daragaluska leves	626,02	149,63	6,86	3,74	0,39	22,51	0,18	3,81		
		Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31		
		Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	602,95	144,25	6,93	0,72	0,00	27,04	3,00	2,47		
		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		
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Összesen:	7 546,06	1 805,15	72,89	40,44	11,69	283,70	71,88	16,25		
	2026. 04. 12. vasárnap (00112) Pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
Kétfíres túró			854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14		
Rozskenyér			1 337,60	320,00	11,64	1,73	0,32	63,39	0,00	1,58		
T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





**2026. 04. 12.
vasárnap**

(00112)
Pépes szoc. otthon

E	Csontleves	645,29	148,49	5,50	7,11	0,69	17,02	0,00	1,55			
	Darált sajtos csirkemell	1 343,29	321,36	35,84	14,36	4,76	4,85	0,43	1,63			
	Burgonyapure dietas 300 g.	1 442,12	345,00	9,63	5,01	1,51	63,80	0,00	2,62			
	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	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		
		Darált zalai felv.	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
Összesen:		8 795,35	2 098,26	103,17	50,65	18,50	282,58	69,79	12,11			

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

