



| Tételes étlap 2026.06.29. - 2026.07.05. |                                               |   |                              |              |                |             |          |               |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|---|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | Diéta                                         |   | Étlap tétel                  | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 2026. 06. 29.<br>hétfő                  | Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon<br>(00123) | R | Citromos tea                 | 518,58       | 124,06         | 0,26        | 0,06     | 0,00          | 30,04          | 30,00     | 0,00   |            |          |
|                                         |                                               |   | Májkrém szárnyas 65 g.       | 737,91       | 176,53         | 8,84        | 13,86    | 4,71          | 3,89           | 0,00      | 1,22   |            |          |
|                                         |                                               |   | Zsemle, vizes                | 1 453,64     | 347,76         | 12,50       | 1,62     | 0,46          | 68,54          | 1,50      | 1,54   |            |          |
|                                         |                                               | E | Csontleves házi betéttel     | 623,69       | 149,06         | 7,54        | 3,43     | 0,28          | 22,30          | 0,16      | 3,40   |            |          |
|                                         |                                               |   | Csemege sertés karaj         | 798,84       | 191,11         | 25,20       | 9,72     | 3,46          | 0,48           | 0,00      | 3,00   |            |          |
|                                         |                                               |   | Sárgarépa főzelék *mir.* TM. | 758,67       | 181,50         | 4,64        | 1,12     | 0,14          | 37,49          | 8,39      | 1,12   |            |          |
|                                         |                                               | V | Citromos tea                 | 259,29       | 62,03          | 0,13        | 0,03     | 0,00          | 15,02          | 15,00     | 0,00   |            |          |
|                                         |                                               |   | Párizsi, sertés              | 589,38       | 141,00         | 6,00        | 12,66    | 4,32          | 1,32           | 0,00      | 1,20   |            |          |
|                                         |                                               |   | Zsemle, vizes                | 1 453,64     | 347,76         | 12,50       | 1,62     | 0,46          | 68,54          | 1,50      | 1,54   |            |          |
|                                         |                                               |   | Összesen:                    | 7 193,64     | 1 720,81       | 77,61       | 44,12    | 13,83         | 247,62         | 56,55     | 13,02  |            |          |





|                                                                        |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |       |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2026. 06. 30.<br>kedd<br>(00123)<br>Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon | R | Citromos tea                   | 518,58   | 124,06   | 0,26  | 0,06  | 0,00  | 30,04  | 30,00 | 0,00  |  |  |
|                                                                        |   | Barackíz                       | 724,98   | 173,44   | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 42,78  | 42,78 | 0,00  |  |  |
|                                                                        |   | Csészés margarin 20%           | 213,18   | 51,00    | 0,00  | 5,00  | 1,40  | 0,00   | 0,00  | 0,12  |  |  |
|                                                                        |   | Zsemle, vizes                  | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |  |  |
|                                                                        | E | Májgaluska leves               | 678,11   | 162,07   | 11,88 | 4,70  | 0,99  | 18,25  | 0,05  | 3,11  |  |  |
|                                                                        |   | Grill csirkecomb               | 1 179,15 | 282,09   | 37,64 | 14,01 | 2,89  | 1,03   | 0,00  | 1,41  |  |  |
|                                                                        |   | Almamartas tejmentes<br>*mir.* | 420,86   | 100,68   | 2,45  | 0,20  | 0,01  | 21,43  | 0,00  | 0,99  |  |  |
|                                                                        |   | 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  |  |  |
|                                                                        |   | Zala felvágott                 | 546,74   | 130,80   | 7,80  | 10,80 | 4,44  | 0,66   | 0,00  | 1,32  |  |  |
|                                                                        |   | Zsemle, vizes                  | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |  |  |
|                                                                        |   | Mini margarin 10g 35%<br>zsirt | 94,47    | 22,60    | 0,00  | 2,50  | 0,45  | 0,00   | 0,00  | 0,00  |  |  |
|                                                                        |   | Összesen:                      | 8 130,56 | 1 944,94 | 89,21 | 40,84 | 11,14 | 296,29 | 90,83 | 11,52 |  |  |





|                                                                          |                      |          |          |       |       |       |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 2026. 07. 01.<br>szerda<br>(00123)<br>Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon |                      |          |          |       |       |       |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| R                                                                        | Citromos tea         | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00 | 0,00  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|                                                                          | Főtt virsli          | 950,11   | 227,30   | 12,69 | 18,46 | 7,38  | 3,46   | 0,00  | 2,31  |      |  |  |
|                                                                          | Zsemle, vizes        | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| T                                                                        | Citromos tea         | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00 | 0,00  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| E                                                                        | Olasz zöldségleves   | 594,17   | 141,99   | 4,35  | 5,63  | 0,62  | 17,92  | 0,80  | 2,95  |                                                                                                                                                                            |  |  |
|                                                                          | Svájci sertésborda   | 1 453,90 | 347,82   | 27,60 | 22,43 | 7,18  | 8,36   | 0,04  | 3,12  |                                                                                         |  |  |
|                                                                          | Párolt rizs          | 1 517,92 | 363,14   | 5,73  | 17,62 | 1,98  | 71,01  | 0,00  | 1,15  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|                                                                          | 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|                                                                          | Szeletelt sajt       | 865,26   | 207,00   | 14,04 | 16,74 | 11,34 | 0,00   | 0,00  | 1,20  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|                                                                          | Csészés margarin 20% | 213,18   | 51,00    | 0,00  | 5,00  | 1,40  | 0,00   | 0,00  | 0,12  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|                                                                          | Zsemle, vizes        | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|                                                                          | Összesen:            | 9 720,13 | 2 325,23 | 90,40 | 89,21 | 30,82 | 308,33 | 74,28 | 13,94 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |





|                                                                             |   |                             |          |          |       |       |      |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 07. 02.<br>csütörtök<br>(00123)<br>Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon | R | Citromos tea                | 518,58   | 124,06   | 0,26  | 0,06  | 0,00 | 30,04  | 30,00 | 0,00  |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                             |   | Sonka szalámi               | 290,93   | 69,60    | 8,96  | 2,24  | 0,88 | 3,44   | 0,00  | 2,24  |    |  |
|                                                                             |   | Zsemle, vizes               | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46 | 68,54  | 1,50  | 1,54  |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                             | E | Rizsleves                   | 504,44   | 120,52   | 3,11  | 5,08  | 0,53 | 19,88  | 0,00  | 3,07  |                                                                                       |  |
|                                                                             |   | Roston csirkemell           | 909,75   | 217,64   | 29,69 | 10,49 | 1,36 | 0,88   | 0,00  | 2,19  |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                             |   | 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  |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                             |   | Kefír, 140 g 3%             | 1 492,26 | 357,00   | 4,20  | 4,48  | 2,94 | 6,44   | 9,20  | 0,18  |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                             |   | Zsemle, vizes               | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46 | 68,54  | 1,50  | 1,54  |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                                             |   | Mini margarin 10g 35% zsirt | 94,47    | 22,60    | 0,00  | 2,50  | 0,45 | 0,00   | 0,00  | 0,00  |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                                             |   | Összesen:                   | 8 736,44 | 2 089,88 | 78,18 | 29,71 | 7,18 | 303,97 | 84,47 | 12,29 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |





|                         |                             |                                               |          |       |       |       |        |       |       |  |  |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2026. 07. 03.<br>péntek |                             | (00123)<br>Zsír -és fűszerszegény 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  |  |  |
|                         | Zsemle, vizes               | 1 453,64                                      | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |  |  |
| 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  |  |  |
|                         | Finomfőzelékpüré            | 766,36                                        | 183,34   | 8,83  | 0,67  | 0,04  | 34,86  | 5,00  | 2,29  |  |  |
|                         | Zsemle, vizes               | 726,82                                        | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 0,75  | 0,77  |  |  |
| 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  |  |  |
|                         | Zsemle, vizes               | 1 453,64                                      | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |  |  |
|                         | Összesen:                   | 8 520,01                                      | 2 038,23 | 92,54 | 38,18 | 15,91 | 308,14 | 59,11 | 13,91 |  |  |





|                                                                           |   |                              |          |          |       |       |      |        |       |       |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|-------|--|--|
| 2026. 07. 04.<br>szombat<br>(00123)<br>Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon | R | Citromos tea                 | 518,58   | 124,06   | 0,26  | 0,06  | 0,00 | 30,04  | 30,00 | 0,00  |  |  |
|                                                                           |   | Sajt tömlős zsírszegény 50g. | 405,46   | 97,00    | 5,00  | 7,00  | 4,50 | 3,50   | 0,95  | 0,45  |  |  |
|                                                                           |   | Zsemle, vizes                | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46 | 68,54  | 1,50  | 1,54  |  |  |
|                                                                           | T | Őszibarack befőtt            | 367,03   | 87,81    | 0,50  | 0,00  | 0,00 | 21,20  | 21,20 | 0,01  |  |  |
|                                                                           | 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.*TM. | 581,57   | 139,13   | 6,75  | 0,70  | 0,00 | 25,99  | 3,00  | 2,46  |  |  |
|                                                                           | V | Citromos tea                 | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00 | 15,02  | 15,00 | 0,00  |  |  |
|                                                                           |   | Pulykamellsonka              | 270,86   | 64,80    | 7,20  | 3,00  | 0,96 | 1,56   | 0,00  | 1,32  |  |  |
|                                                                           |   | Zsemle, vizes                | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46 | 68,54  | 1,50  | 1,54  |  |  |
|                                                                           |   | Összesen:                    | 6 999,90 | 1 674,48 | 72,25 | 30,34 | 9,97 | 271,40 | 73,33 | 14,44 |  |  |





|                                                                            |  |   |                                  |          |          |       |       |       |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|---|----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 07. 05.<br>vasárnap<br>(00123)<br>Zsír- és fűszerszegény szoc.otthon |  | R | Citromos tea                     | 518,58   | 124,06   | 0,26  | 0,06  | 0,00  | 30,04  | 30,00 | 0,00  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                            |  |   | Sonka szalámi                    | 218,20   | 52,20    | 6,72  | 1,68  | 0,66  | 2,58   | 0,00  | 1,68  |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                                                            |  |   | Zsemle, vizes                    | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                            |  | E | Zöldségleves                     | 876,39   | 209,52   | 7,03  | 7,71  | 0,97  | 27,84  | 0,05  | 3,45  |       |  |
|                                                                            |  |   | Sajtos csirkemell                | 1 485,56 | 355,40   | 36,52 | 16,27 | 4,98  | 8,37   | 0,96  | 1,63  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                                                                            |  |   | Burgonya petrezselymes<br>400 gr | 1 799,42 | 430,48   | 10,37 | 6,40  | 0,73  | 80,82  | 0,00  | 3,00  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                            |  |   | 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                            |  |   | Zala felvágott                   | 546,74   | 130,80   | 7,80  | 10,80 | 4,44  | 0,66   | 0,00  | 1,32  |                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                                                                            |  |   | Zsemle, vizes                    | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                            |  |   | Összesen:                        | 8 972,56 | 2 146,40 | 94,13 | 46,49 | 12,70 | 322,61 | 69,21 | 14,16 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselési fórum

