



Tételes étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.													
	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. 07. 13. hétfő	(00123) Zsír -és fűszerszegény 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		
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		
			Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48		
			Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
			Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	23,70	0,02		
		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		
			Liga csészésmargarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
			Összesen:	8 048,55	1 925,35	80,56	57,66	17,30	267,74	69,70	13,40		





2026. 07. 14. kedd	(00123) Zsír -és fűszerezény szoc.otthon	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		T	Almabefőtt	361,09	86,38	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00		
		E	Rizseshús (z)	1 868,90	447,11	26,34	17,84	2,94	69,31	0,00	4,98		
			Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
			Almabefőtt	252,77	60,47	0,21	0,21	0,00	14,14	14,14	0,00		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,00	1,56		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	7 435,53	1 778,83	65,55	30,43	5,07	313,44	98,54	12,57		





2026. 07. 15. szerda (00123) Zsír -és fűszerezény szoc.otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Kókuszgurt 120g (ananászos)	475,18	113,68	0,60	5,88	5,52	14,04	8,04	0,05		
		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	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	    	
		Pírtott csirkemáj	1 208,43	289,10	30,52	14,91	3,23	7,81	0,00	1,25		
		Finomfőzelékpüre	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		
		Harcapástétom 50g zöldfűsz.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	7 951,51	1 902,13	78,62	38,31	12,31	300,96	61,84	11,01		





2026. 07. 16. csütörtök (00123) 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 kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	1,00	0,46	 	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
	T	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08	 	
	E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,16	3,40	    	
		Natúr szelet	2 893,34	692,19	17,59	64,03	20,52	10,56	0,00	1,55	 	
		Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,02	4,06		
		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	  	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
		Összesen:	10 416,68	2 491,89	77,84	94,25	33,48	328,62	88,83	15,67		





2026. 07. 17. péntek	(00123) 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	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	 	
			Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
			Almamartas (friss gy.)	936,14	223,96	3,45	3,75	1,78	43,27	23,28	0,28	 	
			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		
			Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
			Összesen:	9 057,39	2 166,68	79,82	50,56	16,90	277,42	78,00	12,94		





2026. 07. 18. szombat (00123) 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	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	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	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Körte befőtt	404,23	96,70	0,30	0,00	0,00	23,70	23,70	0,01		
	E	Tavaszi leves	462,50	88,67	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28		
		Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14		
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68		
		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		
		Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	8 222,45	1 945,10	67,43	34,33	9,32	348,18	93,89	13,17		





2026. 07. 19. vasárnap (00123) 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	Húsleves	672,89	160,87	7,79	3,64	0,34	24,63	0,21	6,17		
			Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
			Parolt rizskoret 100. g.	1 308,84	313,12	6,37	9,58	1,06	78,90	0,00	2,46		
			Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	16,16	0,00		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68		
			Liga csészésmargarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
			Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
			Összesen:	8 560,33	2 047,82	91,65	50,47	12,89	316,19	67,03	17,80		

.....
élvelvezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

