



Tételes étlap 2026.07.20. - 2026.07.26.														
	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. 20. hétfő	(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			
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
			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			
		T	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02			
		E	Rizsfelfújt	2 044,43	489,09	16,34	8,98	3,70	110,95	20,50	0,42			
			Húsgaluskaleves	1 016,86	243,12	17,97	11,41	2,62	17,10	0,14	2,80			
			Barackíz	724,98	173,44	0,30	0,00	0,00	42,78	42,78	0,00			
		V	Keserű tea	5,18	1,24	0,08	0,02	0,00	0,03	0,01	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:	9 006,35	2 154,47	81,23	50,85	17,63	362,46	96,43	9,12		





2026. 07. 21. kedd	(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		
			Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		
			Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
			Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	1,35	2,06		
		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		
			Összesen:	7 763,58	1 857,18	83,06	45,27	12,30	251,19	53,56	12,93		





2026. 07. 22. szerda (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		
		Krémjoghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60		
		Tejes kifli	1 228,58	293,92	9,82	2,36	0,96	55,40	4,10	0,98		
	T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01		
	E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,16	3,40		
		Köményes sertéssült	1 079,52	258,26	25,87	15,34	4,10	3,80	0,32	1,24		
		Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75		
		Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01		
	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:	8 234,99	1 969,96	82,53	35,32	11,05	307,20	93,48	12,09		





2026. 07. 23. csütörtök	Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon (00123)	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		
			Tarhonyaleves diétás	684,51	163,72	4,11	5,34	0,61	24,71	0,08	2,79	 	
		E	Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54		
			Sárgarépafőzelék *mir.* TM.	758,67	181,50	4,64	1,12	0,14	37,49	8,39	1,12		
			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 1db / 17,5g	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	 	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	8 947,64	2 140,54	111,62	58,69	20,40	284,40	57,22	14,01		





2026. 07. 24. péntek (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		
		Pulyka felvágott	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	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	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	T	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00		
	E	Csurgatott tésztaleves	672,41	160,70	5,51	6,89	0,95	19,06	0,05	3,33	     	
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
		Tejfölös burgonya főzelék	1 370,29	327,82	7,32	10,39	2,40	50,06	0,86	2,70	 	
		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		
		Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14		
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
		Összesen:	8 684,48	2 077,47	94,90	42,45	13,71	307,65	72,52	14,88		





2026. 07. 25. szombat (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		
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E	Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46		
		Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	    	
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sonka szalámi	218,19	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
		Összesen:	6 902,31	1 651,13	71,47	37,07	8,37	251,89	62,75	14,85		





2026. 07. 26. vásárnap (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 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	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	    	
			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		
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21	    	
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
			Összesen:	10 775,90	2 577,83	76,10	104,79	33,27	327,41	66,22	15,52		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

