



Tételes étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 08. 03. 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		
			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	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	
		Majorannás aprópecsenye		1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
		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		
			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:	8 106,24	1 939,14	82,86	52,22	16,01	264,24	75,16	12,87	





2026. 08. 04. kedd	(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	1 837,84	439,67	16,66	1,70	0,51	88,91	0,00	3,40	 	
		T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01		
		E	Zöldbabpure leves *mirelitből	665,45	159,18	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33	   	
			Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
			Tökfőzelék tejmentes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03	 	
			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		
			Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,00	1,56	   	
			Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	9 039,82	2 162,62	88,89	50,79	14,78	316,26	71,40	16,49		





2026. 08. 05. szerda (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		
		Krémjoghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60		
		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	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
		Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14		
		Sárgarépa főzelék *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		
		Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,98	9,48	3,06	0,56	0,00	1,19		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	7 764,27	1 857,48	72,87	42,00	13,04	298,66	57,14	12,97		





2026. 08. 06. 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		
	Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32	  	
	Csészes 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		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
E	Daragaluska leves	961,23	210,53	5,87	10,27	1,27	28,10	0,00	2,96	  	
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	  	
	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		
	Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  	





2026. 08. 07. péntek	(00123) Zsír -és fűszerezény szoc.otthon	V	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:	10 516,91	2 496,57	84,70	54,56	16,51	341,34	57,95	16,28		
		R	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	  	
			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	Erőleves	428,59	102,40	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	  	
			Grill csirkecomb	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40		
			Almamártás (friss) TM.	920,69	200,98	0,95	2,46	0,26	47,99	34,70	0,02		
		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:	7 312,13	1 729,89	82,85	43,20	10,85	249,30	82,70	10,11		





2026. 08. 08. 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	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
		T	Zabkeksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		E	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	
			Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	
			Parajfőzelék* epés	871,18	208,41	6,17	10,67	1,15	21,68	3,20	1,57	
		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	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	7 847,28	1 877,17	77,57	46,90	13,18	269,70	71,56	12,44	





2026. 08. 09. 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		
	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Erőleves	428,59	102,40	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	  	
	Őszibarackos csirkemell	1 025,34	245,30	30,22	10,90	4,08	5,94	0,04	1,58		
	Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41		
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	  	
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
Összesen:		6 771,80	1 619,91	78,38	34,13	11,47	246,24	46,04	11,89		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselőti fórum

