



Tételes étlap 2026.08.10. - 2026.08.16.													
	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. 10. 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		
			Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,00	1,56		
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Reszelttésztales	979,45	209,94	7,85	5,80	0,67	37,52	0,05	3,37		
			Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
			Tört burgonya	940,67	225,04	6,00	0,48	0,06	48,00	0,00	1,01		
			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		
			Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
				Összesen:	7 588,26	1 790,99	73,53	45,20	8,08	258,23	65,25	10,88	





2026. 08. 11. 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		
			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		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	23,70	0,02		
		E	Rizseshús (z)	1 868,90	447,11	26,34	17,84	2,94	69,31	0,00	4,98		
			Köménymag leves zsemlekočka	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		
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	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:	9 312,02	2 227,76	64,65	51,79	13,61	324,22	111,24	12,53		





2026. 08. 12.

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		
	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		
	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08	 	
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	    	
	Natúr szelet normál	1 269,56	303,72	26,32	19,09	4,52	6,28	0,00	3,03	 	
	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		
	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		





2026. 08. 12	00123	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	8 629,99	2 064,44	88,29	58,23	21,04	287,90	74,75	14,60		
2026. 08. 13. csütörtök	(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		
			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	 	
			Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		T	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
		E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,16	3,40	     	
			Grill csirkecomb	1 179,15	282,09	37,64	14,01	2,89	1,03	0,00	1,41		
			Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,02	4,06		
		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	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
			Összesen:	8 080,19	1 932,91	93,18	46,41	15,86	281,58	46,18	15,07		





2026. 08. 14. péntek											
(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		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,20		
	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	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		
	Májkrém szárnyas 65 g.	73,79	17,65	0,88	1,39	0,47	0,39	0,00	0,12		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
Összesen:		8 564,99	2 048,88	76,33	42,49	15,74	273,24	75,00	13,94		





2026. 08. 15.		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		
	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	Tejszelet	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,00		
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		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	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		
Összesen:		8 558,51	2 025,50	74,33	40,35	16,65	347,20	78,42	12,67		





2026. 08. 16. 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		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
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		
	Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57		
	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		
	Párizsi, sertés	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		
	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
Összesen:		7 861,13	1 880,54	82,62	46,53	12,48	294,91	65,53	16,57		

.....
éllemezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

