



Tételes étlap 2026.08.24. - 2026.08.30.														
	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. 08. 24. 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			
			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			
	T		Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		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	1,21			
			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	13,03			





2026. 08. 25. 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		
			Harcsapástétom 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		
		T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01		
		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		
			Almamártás (friss) TM.	920,69	200,98	0,95	2,46	0,26	47,99	34,70	0,02		
			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		
			Összesen:	7 964,79	1 886,01	87,91	35,60	9,54	301,27	103,95	10,44		





2026. 08. 26. 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		
	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		
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		
	Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,02	4,06		
	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		
	Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
	Összesen:	9 575,57	2 290,65	92,12	66,19	26,04	321,00	74,30	16,04		





2026. 08. 27. 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			
			Ivójoghurt 100g zsírszegény	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49			
			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	Sárgadinnye	169,14	40,46	0,30	0,10	0,00	9,50	0,00	0,02			
		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 gyümölcsmártás	975,55	233,38	1,83	1,19	0,05	51,19	27,27	0,03			
			Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00			
		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			
			Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68			
			Összesen:	10 115,09	2 419,70	85,58	35,34	10,13	365,06	106,92	12,74			





2026. 08. 28. 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		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
	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		
	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	1 038,92	248,54	24,77	11,41	4,04	11,26	0,20	3,46		
	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		





2026. 08. 29. szombat	2026. 08. 28	(00123)	Zsír- és fűszerszegény szoc.otthon	V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
					Összesen:	9 575,65	2 290,76	81,85	39,01	14,66	326,08	80,35	13,29		
2026. 08. 29. 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			
				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			
			T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
				Daragaluska leves	626,02	149,63	6,86	3,74	0,39	22,51	0,18	3,81			
			E	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			
				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			
				Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
				Összesen:	7 490,95	1 791,95	78,52	35,49	9,72	283,31	51,93	16,32			





2026. 08. 30. 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		
	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	Puding 175 g. 2,4% zsirt	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00		
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 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:	9 606,24	2 298,00	95,71	55,11	16,00	337,39	81,61	13,92		

.....
élvelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

