



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 09. 14. 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		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,98	9,48	3,06	0,56	0,00	1,19		
			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	Húsgaluskaleves	1 016,86	243,12	17,97	11,41	2,62	17,10	0,14	2,80		
			Rizsfelfújt	2 044,43	489,09	16,34	8,98	3,70	110,95	20,50	0,42		
			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		
			Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,00	1,56		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
				Összesen:	8 017,07	1 917,80	82,39	35,63	11,79	327,60	93,43	10,64	





2026. 09. 15. 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				
	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	Almabefőtt	361,09	86,38	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00				
E	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				
	Tököfözelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	1,35	2,06				
	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				
	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:	8 851,49	2 117,44	89,61	46,38	12,53	305,66	74,51	13,70				





2026. 09. 16. 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		
			Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	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	Tarhonyaleves diétás	912,83	218,31	5,82	6,59	0,75	33,74	0,09	3,43	  	
			Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31		
			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	 	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	7 890,63	1 887,64	90,34	37,13	10,61	289,68	54,84	14,66		





2026. 09. 17. csütörtök	Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon (00123)	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08				
			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	Túró rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00				
		E	Tarhonyaleves diétás	684,51	163,72	4,11	5,34	0,61	24,71	0,08	2,79				
			Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54				
			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				
			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:	8 871,59	2 122,34	113,19	38,66	6,88	306,74	76,28	13,11				





2026. 09. 18. 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		
		Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21	    	
		Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		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	Csurgatott téstaleves	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:	8 479,22	2 028,36	89,66	52,71	17,38	280,47	50,82	16,95		





2026. 09. 19. 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		
		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	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01		
	E	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		
		Z.babpürefőzelék *mirelitből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	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	218,19	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Összesen:	7 779,94	1 861,09	76,26	37,68	8,54	296,90	84,70	15,23		





2026. 09. 20. 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 tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45		
	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	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		
	Zöldfűszeres sült csirkecomb	1 310,27	313,46	32,35	13,38	3,03	2,72	1,84	1,54		
	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	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
Összesen:		9 793,76	2 342,86	86,94	52,82	18,60	294,89	77,26	14,89		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

