



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 09. 21. 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		
			Májkrem 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		
			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		
		E	Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	758,67	181,50	4,64	1,12	0,14	37,49	8,39	1,12		
			Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Harcsapástétom 50g zöldfűsz.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		V	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	6 604,26	1 579,81	71,61	31,46	9,51	246,30	56,55	11,82		





2026. 09. 22. 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		
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21	   	
			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	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
		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		
			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		
			Összesen:	8 995,78	2 132,65	94,76	50,61	13,18	318,59	82,75	11,96		





2026. 09. 23. 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		
		Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08	 	
		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		
		Kenőmájás	328,55	78,60	6,96	5,04	1,62	2,34	0,00	0,97	    	
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Összesen:	8 707,73	2 083,03	80,10	42,13	12,96	338,16	96,75	14,27		





2026. 09. 24. 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		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32	  	
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
	T	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	23,70	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	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50		
	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:	9 931,59	2 375,81	85,68	48,27	17,73	325,89	108,17	12,79		





2026. 09. 25. 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		
		Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	  	
		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	Burgonyaleves zöldséges (d)	989,88	236,76	6,83	5,81	0,69	38,55	0,00	3,05	  	
		Húspuding	1 083,44	259,20	24,27	12,81	4,28	11,26	0,20	3,12	  	
		Finomfözelék tejmentes *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	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 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		
		Összesen:	8 004,57	1 914,91	83,29	37,11	12,72	302,16	49,90	14,56		





2026. 09. 26. szombat		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				
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	19,35	0,01				
	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				
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18				
T	Zabkeksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
E	Daragaluska leves	626,02	149,63	6,86	3,74	0,39	22,51	0,18	3,81				
	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				
	Pulyka felvágott	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	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				
	Összesen:	9 208,48	2 202,85	80,32	37,31	11,03	307,72	80,48	13,86				





2026. 09. 27. vásárnap (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		
	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	361,09	86,38	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:	9 608,89	2 298,63	102,88	52,06	16,89	324,73	73,37	13,62		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

