



| Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04. |                                               |   |                       |              |                |             |          |                |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|---|-----------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | 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. 09. 28.<br>hétfő                  | (00123)<br>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   |            |          |
|                                         |                                               |   | 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   |            |          |
|                                         |                                               |   | Csemege sertés karaj  | 798,84       | 191,11         | 25,20       | 9,72     | 3,46           | 0,48           | 0,00      | 3,00   |            |          |
|                                         |                                               |   | Vegyes gyümölcsmártás | 975,55       | 233,38         | 1,83        | 1,19     | 0,05           | 51,19          | 27,27     | 0,03   |            |          |
|                                         |                                               | 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         | 7,99        | 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   |            |          |
|                                         |                                               |   | Összesen:             | 7 118,76     | 1 702,89       | 71,82       | 44,73    | 13,85          | 247,17         | 74,57     | 12,55  |            |          |





|                       |                                               |   |                                   |          |          |       |       |       |        |       |       |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------------------|---|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2026. 09. 29.<br>kedd | (00123)<br>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 | Őszibarack befőtt                 | 367,03   | 87,81    | 0,50  | 0,00  | 0,00  | 21,20  | 21,20 | 0,01  |  |  |
|                       |                                               |   | Zöldbabbpure leves<br>*mirelitből | 665,45   | 159,18   | 5,23  | 5,60  | 0,64  | 21,64  | 2,00  | 3,33  |  |  |
|                       |                                               | E | 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  |  |  |
|                       |                                               |   | 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:                         | 8 786,66 | 2 102,06 | 95,16 | 41,96 | 12,68 | 297,01 | 76,11 | 15,24 |  |  |





|                                                                          |   |                              |          |          |       |       |       |        |       |       |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2026. 09. 30.<br>szerda<br>(00123)<br>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  |  |  |
|                                                                          |   | 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:                    | 7 521,00 | 1 799,28 | 71,61 | 34,20 | 10,64 | 300,68 | 57,14 | 13,46 |  |  |





|                            |                           |                                               |        |       |       |      |       |       |      |  |  |  |  |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|--|--|--|--|
| 2026. 10. 01.<br>csütörtök |                           | (00123)<br>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 |  |  |  |  |
|                            | 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                          | Banán                     | 658,16                                        | 157,45 | 1,95  | 0,15  | 0,00 | 36,30 | 0,00  | 0,08 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
|                            | 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 |  |  |  |  |
|                            | Csirkemell sonka          | 461,47                                        | 110,40 | 11,10 | 0,48  | 0,12 | 0,48  | 0,00  | 1,56 |  |  |  |  |





|                         |                                                    |   |                        |           |          |       |       |       |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------|---|------------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 10. 02.<br>péntek | 2026. 10. 01.<br>(00123)<br>Zsír -és<br>fűszerezés | 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:              | 10 644,36 | 2 546,35 | 90,72 | 46,88 | 15,09 | 345,75 | 58,13 | 17,03 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                         | Zsír -és fűszerezés szoc.otthon<br>(00123)         | 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                         |                                                    | E | Erőleves               | 428,59    | 102,40   | 5,47  | 2,68  | 0,10  | 14,09  | 0,00  | 1,96  |                                                                                        |  |
|                         |                                                    |   | Roston csirkemell      | 909,75    | 217,64   | 29,69 | 10,49 | 1,36  | 0,88   | 0,00  | 2,19  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                         |                                                    |   | 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                         |                                                    |   | 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:              | 7 230,78  | 1 710,43 | 74,70 | 44,62 | 10,72 | 247,98 | 82,70 | 10,02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |





|                                    |                         |          |          |       |       |       |        |       |       |  |  |
|------------------------------------|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2026. 10. 03. 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  |  |  |
|                                    | 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  |  |  |
| 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  |  |  |
|                                    | 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  |  |  |
|                                    | 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:                          |                         | 8 420,66 | 2 014,35 | 91,90 | 40,21 | 16,30 | 303,31 | 58,91 | 14,39 |  |  |





|                                                                            |  |   |                            |          |          |       |       |       |        |       |       |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2026. 10. 04.<br>vasárnap<br>(00123)<br>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  |  |  |
|                                                                            |  |   | 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 | 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  |  |  |
|                                                                            |  |   | Burgonyapure dietas 300 g. | 1 442,12 | 345,00   | 9,63  | 5,01  | 1,51  | 63,80  | 0,00  | 2,62  |  |  |
|                                                                            |  | 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  |  |  |
|                                                                            |  |   | Natur joghurt 140g 1,5%    | 1 492,26 | 357,00   | 4,48  | 4,20  | 2,80  | 6,72   | 6,72  | 0,21  |  |  |
|                                                                            |  |   | Összesen:                  | 9 027,72 | 2 159,60 | 88,05 | 35,38 | 13,00 | 296,29 | 69,46 | 12,38 |  |  |

.....  
élrelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

