



| Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11. |                                               |   |                                  |              |                |             |          |                |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|---|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | 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. 10. 05. 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   |            |          |
|                                         |                                               |   | Liga csészés-margarin 225g 20%   | 531,22       | 127,09         | 0,04        | 14,00    | 3,80           | 0,08           | 0,00      | 0,20   |            |          |
|                                         |                                               |   | 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 | Reszelttészta leves friss        | 524,82       | 125,56         | 3,49        | 5,51     | 0,68           | 15,51          | 0,05      | 3,24   |            |          |
|                                         |                                               |   | Majorannás aprópecsenye          | 1 393,86     | 333,46         | 25,29       | 25,23    | 5,23           | 0,90           | 0,00      | 0,82   |            |          |
|                                         |                                               |   | Parajfőzelék* epés               | 871,18       | 208,41         | 6,17        | 10,67    | 1,15           | 21,68          | 3,20      | 1,57   |            |          |
|                                         |                                               |   | 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   |            |          |
|                                         |                                               |   | 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:    | 8 283,05       | 1 981,59    | 74,19    | 75,24          | 16,16          | 246,66    | 49,75  | 12,58      |          |





|                       |                                             |   |                             |          |          |       |       |       |        |       |       |  |  |
|-----------------------|---------------------------------------------|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2026. 10. 06.<br>kedd | (00123)<br>Zsír -és fűszerezény 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  |  |  |
|                       |                                             | T | Szőlő                       | 337,04   | 80,63    | 0,60  | 0,30  | 0,00  | 18,10  | 0,00  | 0,01  |  |  |
|                       |                                             | E | Rizseshús (z)               | 1 868,90 | 447,11   | 26,34 | 17,84 | 2,94  | 69,31  | 0,00  | 4,98  |  |  |
|                       |                                             |   | Köménymag leves zsemlekocka | 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  |  |  |
|                       |                                             |   | Zsemle, vizes               | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |  |  |
|                       |                                             |   | Összesen:                   | 8 758,15 | 2 095,25 | 64,87 | 47,09 | 12,21 | 302,42 | 71,34 | 12,40 |  |  |





|                         |                                               |   |                              |          |          |       |       |       |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------|-----------------------------------------------|---|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 10. 07.<br>szerda | (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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                         |                                               |   | 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 | 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 sertésszelet           | 1 251,22 | 299,33   | 13,48 | 24,25 | 6,81  | 6,32   | 0,48  | 3,07  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                         |                                               |   | 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                         |                                               |   | Zsemle, vizes                | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                         |                                               |   | Uborka                       | 19,66    | 4,70     | 0,40  | 0,04  | 0,00  | 0,68   | 0,00  | 0,01  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                         |                                               |   | Összesen:                    | 8 979,63 | 2 148,08 | 78,55 | 64,05 | 22,99 | 304,86 | 76,73 | 14,07 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |





|                            |                                               |   |                              |          |          |       |       |       |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------|-----------------------------------------------|---|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 10. 08.<br>csütörtök | Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon<br>(00123) | R | Citromos tea                 | 518,58   | 124,06   | 0,26  | 0,06  | 0,00  | 30,04  | 30,00 | 0,00  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                                               |   | Főtt virsli                  | 1 111,67 | 265,95   | 14,85 | 21,60 | 8,64  | 4,05   | 0,00  | 2,70  |                                                                                          |  |
|                            |                                               |   | Zsemle, vizes                | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                                               | T | Körte befőtt                 | 404,23   | 96,71    | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 23,70  | 23,70 | 0,02  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                                               |   | Csontleves házi betéttel     | 623,69   | 149,06   | 7,54  | 3,43  | 0,28  | 22,30  | 0,16  | 3,40  |       |  |
|                            |                                               | E | Fűszeres csirkecomb filé     | 1 128,15 | 269,89   | 31,48 | 15,26 | 2,82  | 1,38   | 0,00  | 0,48  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                            |                                               |   | 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                                               |   | 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  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                                               |   | Retek jégcsap                | 23,60    | 5,65     | 0,44  | 0,04  | 0,01  | 1,05   | 0,00  | 0,00  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                                               |   | Összesen:                    | 9 561,92 | 2 287,40 | 97,37 | 56,16 | 19,41 | 341,53 | 93,03 | 14,19 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |





|                                                                          |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |       |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2026. 10. 09.<br>péntek<br>(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  |  |  |
|                                                                          |   | Tej 2 dl.                | 405,72   | 97,06    | 6,80  | 3,00  | 1,63  | 10,60  | 0,00  | 0,27  |  |  |
|                                                                          |   | 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  |  |  |
|                                                                          | 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.   | 737,91   | 176,53   | 8,84  | 13,86 | 4,71  | 3,89   | 0,00  | 1,22  |  |  |
|                                                                          |   | 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:                | 8 754,03 | 2 094,10 | 81,89 | 52,98 | 20,12 | 254,88 | 77,48 | 14,33 |  |  |





|                                                                           |   |                             |          |          |       |       |       |        |       |       |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2026. 10. 10.<br>szombat<br>(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  |  |  |
|                                                                           |   | 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  |  |  |
|                                                                           | 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  |  |  |
|                                                                           |   | 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:                   | 8 336,71 | 1 972,44 | 68,53 | 43,01 | 14,84 | 334,42 | 77,47 | 13,16 |  |  |





|                                                                            |  |   |                          |          |          |       |       |      |        |       |       |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------|--|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|-------|--|--|
| 2026. 10. 11.<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  |  |  |
|                                                                            |  |   | 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  |  |  |
|                                                                            |  |   | Roston csirkemell        | 909,75   | 217,64   | 29,69 | 10,49 | 1,36 | 0,88   | 0,00  | 2,19  |  |  |
|                                                                            |  |   | 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  |  |  |
|                                                                            |  |   | 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  |  |  |
|                                                                            |  |   | Hámozott alma            | 247,20   | 59,14    | 0,68  | 0,68  | 0,00 | 11,90  | 0,00  | 0,02  |  |  |
|                                                                            |  |   | Összesen:                | 7 812,89 | 1 869,00 | 89,65 | 36,27 | 9,03 | 305,65 | 67,03 | 17,20 |  |  |

.....  
éllemezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselési fórum

