Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 10. 12. hétfő	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	**R**	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Minijam *, 25 g	658,58	157,56	0,24	0,00	0,00	38,70	38,70	0,02		
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Húsgaluskaleves	842,18	201,37	14,36	10,47	2,28	12,40	0,06	3,52		
			Tejbenrizs	2 175,40	520,43	19,66	7,60	4,06	112,98	34,97	1,55		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
			Összesen:	8 092,00	1 935,78	56,75	35,79	15,42	293,03	153,33	5,60		

2026. 10. 13. kedd	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	**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		
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		T	Gyümölcspüré 100g	265,01	63,40	0,80	0,00	0,00	14,30	11,50	0,00		
		E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Tejfölös tökfözelék (normál)	1 254,64	300,15	6,63	10,35	2,39	34,75	4,19	2,58		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Zabkása almás és mazsolás	1 621,84	388,00	10,00	9,50	0,00	62,70	24,40	0,00		
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08		
			Összesen:	7 811,71	1 868,68	72,53	48,21	11,96	269,74	121,14	7,15		

2026. 10. 14. szerda	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	**R**	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Almás-mazsolás zabkása	2 230,42	533,59	20,20	14,00	2,44	78,60	24,40	0,40	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Tarhonyaleves diétás	684,51	163,72	4,11	5,34	0,61	24,71	0,08	2,79	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Sárgarépa főzelék *mirelitből	654,69	156,63	5,77	1,24	0,47	29,98	3,00	2,57	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Tehéntúró félzsiros	478,19	114,40	12,96	5,60	3,76	2,96	2,96	0,10	
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00	
			Összesen:	7 570,52	1 811,09	80,23	46,71	16,02	259,12	100,84	6,38	
2026. 10. 15. csütörtök	(00115) Folyékony pépes 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	
			Tehéntúró félzsiros	478,19	114,40	12,96	5,60	3,76	2,96	2,96	0,10	
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		T	Puding 175 g. 2,4% zsirt	367,84	88,00	1,10	2,30	1,60	15,80	12,40	0,00	
		E	Csontleves házi betéttel	405,41	96,86	4,99	2,73	0,13	13,48	0,12	3,03	

2026. 10. 15. csütörtök	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	**E**	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,02	2,78		
			Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		
			Zabkása almás és mazsolás	1 621,84	388,00	10,00	9,50	0,00	62,70	24,40	0,00		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18		
			Összesen:	7 578,82	1 812,99	71,85	41,56	15,72	214,53	101,55	6,70		
2026. 10. 16. péntek	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	**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		
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Csurgatott tésztaleves friss	636,81	152,35	5,04	6,37	0,94	18,63	0,25	5,26		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Tejfölös burgonya főzelék	1 698,36	406,31	9,23	13,57	3,37	60,40	1,29	1,24		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		

2026. 10. 16. péntek	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	**V**	Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00	
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	22,45	0,08	
			Összesen:	8 026,85	1 920,30	71,87	50,02	17,01	288,40	122,94	7,62	
2026. 10. 17. szombat	(00115) Folyékony pépes 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	
			Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		T	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	426,72	102,09	0,00	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
		E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Zöldbabfőzelék (normál)*mir*	839,85	200,92	7,20	8,19	0,85	24,02	0,00	2,96	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33	
			Zabkása almás és mazsolás	1 621,84	388,00	10,00	9,50	0,00	62,70	24,40	0,00	

2026. 10. 17.	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	**V**	Tehéntúró félzsiros	478,19	114,40	12,96	5,60	3,76	2,96	2,96	0,10		
			Összesen:	7 909,46	1 892,07	82,26	51,18	13,80	269,34	100,96	7,55		
2026. 10. 18. vasárnap	(00115) Folyékony pépes 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		
			Minijam *, 25 g	658,58	157,56	0,24	0,00	0,00	38,70	38,70	0,02		
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		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		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Burgonyapüré	1 081,14	258,65	7,41	5,65	2,60	43,74	0,02	2,58		
			Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	0,00	0,33		

2026. 10. 18. vasárnap	(00115) Folyékony	**V**	Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,00		
			Tehéntúró félzsiros	478,19	114,40	12,96	5,60	3,76	2,96	2,96	0,10		
			Összesen:	8 255,77	1 974,93	69,43	44,37	19,01	249,56	121,33	6,86		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum