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	(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		
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32		
			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		
			Tejbenrizs*kókusztejes	4 619,39	316,60	13,46	86,62	76,30	101,96	34,97	1,12		
		V	Keserű tea	5,18	1,24	0,08	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00		
			Csirkemell sonka	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,00	2,08		
			Liga csészésmargarin 225g 20%	531,21	127,08	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	10 637,36	1 756,15	82,77	128,75	89,61	276,17	65,12	12,19		

2026. 10. 13. kedd	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		
			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	Banán	438,77	104,96	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,05		
		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		
			Tökfözelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	1,35	2,06		
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Pulyka felvágott	277,20	66,31	10,20	1,68	0,54	2,52	0,00	0,00		
			Liga csészésmargarin 225g 20%	531,21	127,08	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	8 338,84	1 994,78	79,26	50,98	12,62	290,57	71,85	12,12		

2026. 10. 14. szerda	Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon (00123)	**R**	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	
		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	
			SárgarépafőzeléK *mir.* TM.	758,67	181,50	4,64	1,12	0,14	37,49	8,39	1,12	
		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	
			Liga csészésmargarin 225g 20%	531,21	127,08	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
			Összesen:	8 006,59	1 915,38	78,46	45,75	9,94	274,03	75,83	12,83	

2026. 10. 15. 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		
			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	Műzliszelet, gyümölcsös *	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08		
		E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,16	3,40		
			Köményes sertéssült	2 442,38	584,30	15,16	56,09	18,60	3,93	0,32	3,08		
			Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	0,02	4,06		
			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		
			Pástétom 48 g. (kacsa,csirkemáj	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	9 970,41	2 385,12	77,37	83,54	28,13	309,87	71,52	15,30		

2026. 10. 16. péntek	Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon (00123)	**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	1 297,30	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 tésztaleves	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	
			Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	
			Liga csészésmargarin 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	
			Összesen:	8 095,71	1 936,61	79,95	52,98	16,72	280,61	47,61	16,93	

2026. 10. 17. 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		
			Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20		
			Liga csészésmargarin 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	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	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 *mirelit-böl	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		
			Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,00	1,32		
			Liga csészésmargarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	9 171,55	2 194,02	90,54	86,52	29,76	258,96	45,80	17,21		

2026. 10. 18. 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	
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,00	2,31	
	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	Erőleves	478,71	93,62	5,60	2,72	0,16	16,95	0,00	2,11	
	Zöldfűszeres sült csirkecombf	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	
	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	
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
	Összesen:	9 898,09	2 347,06	95,00	57,43	20,79	283,30	76,26	15,52	

. . . . . élelmezésvezető

. . . . . intézményvezető

. . . . . érdekképviseleti fórum