Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	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. 19. 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		
			Májkrém 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		
		E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,16	3,40		
			Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
			SárgarépafőzeléK *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		
			Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,00	1,19		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	8 387,57	2 006,44	85,94	57,26	14,57	281,55	57,30	11,60		

2026. 10. 20. 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	
			Barackíz	724,98	173,44	0,30	0,00	0,00	42,78	42,78	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	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	23,70	0,02	
		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	
			Almamártáspüré (friss) TM.	928,37	202,82	0,96	2,47	0,26	48,41	34,84	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	
			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:	8 947,83	2 121,19	88,02	40,61	10,94	346,97	149,37	10,57	

2026. 10. 21. 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	
			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	
			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	
			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:	9 050,95	2 165,14	80,81	58,21	16,80	319,20	74,30	14,66	

2026. 10. 22. 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	
			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	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00	
		E	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	
			Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
			Vegyes gyümölcsmártás	975,55	233,38	1,83	1,19	0,05	51,19	27,27	0,03	
			Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00	
		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:	9 287,55	2 221,73	84,06	33,74	9,03	374,50	122,08	10,97	

2026. 10. 23. péntek	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	
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			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	Puszedli, vaníliás 36 gramm	552,26	132,12	1,69	2,63	1,26	25,38	15,84	0,07	
		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	
			Finomfőzelékpüré	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			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	
			Összesen:	9 445,61	2 259,66	76,79	42,23	15,93	317,19	95,44	12,25	

2026. 10. 24. szombat	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		
			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	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		
			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		
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
			Összesen:	7 838,25	1 875,04	77,56	43,83	13,70	285,57	52,88	15,76		

2026. 10. 25. vasárnap	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	
			Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,00	1,32	
			Liga csészésmargarin 225g 20%	531,22	127,09	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	
		T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01	
		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	
			Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20	
			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:	10 773,19	2 577,17	101,43	81,75	27,50	342,29	90,41	14,09	

. . . . . .
élelmezésvezető

. . . . . .
intézményvezető

. . . . . .
érdekképviseleti fórum