Tételes étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.

	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. 26. 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		
			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		
			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		
			Őszibarack mártás tejm.	867,14	207,45	2,65	0,34	0,03	47,62	23,56	0,02		
		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		
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
			Összesen:	7 056,16	1 687,92	67,73	50,20	17,61	236,16	71,81	11,48		

2026. 10. 27. kedd	(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	
			Krémjoghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60	
			Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		T	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	20,20	0,00	
		E	Zöldbabpure leves *mirelitböl	665,45	159,18	5,23	5,60	0,64	21,64	2,00	3,33	
			Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
			Tökfőzelék TM.	555,12	132,81	4,69	0,38	0,00	27,23	2,00	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	
			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:	8 638,08	2 066,52	83,65	55,58	14,88	286,52	71,45	15,23	

2026. 10. 28. 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		
			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	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		
			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		
			Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,00	1,21		
			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:	8 523,80	2 039,19	79,60	54,23	17,64	295,00	61,30	13,61		

2026. 10. 29. 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	
			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	
			Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
		T	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	21,20	0,01	
		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	
			Burgonyafözelék 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. 29.	(00123) Zsír -és fűszerszegény	**V**	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:	10 373,79	2 481,63	81,87	44,65	12,41	346,55	93,05	15,63	
2026. 10. 30. péntek	(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	
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	9,20	0,18	
			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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		E	Erőleves	478,71	93,62	5,60	2,72	0,16	16,95	0,00	1,62	
			Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	
			Meggymártáspüré *mir.* TM.	991,64	237,23	2,81	1,02	0,02	51,98	25,55	0,51	
		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:	8 993,00	2 130,52	76,78	44,57	12,08	284,41	82,75	7,14	

2026. 10. 31. 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	
			Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	19,35	0,01	
			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	
			Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		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	
		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:	9 225,12	2 206,81	69,32	47,45	16,19	304,09	80,07	12,69	

2026. 11. 01. 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	
			Májkrém szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
		T	Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	0,00	0,02	
		E	Erőleves	478,71	93,62	5,60	2,72	0,16	16,95	0,00	1,62	
			Őszibarackos csirkemell	1 025,34	245,30	30,22	10,90	4,08	5,94	0,04	1,58	
			Petrezselymes burgonya	1 313,38	314,20	6,56	8,88	1,01	50,69	0,00	1,41	
		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:	8 922,87	2 113,75	85,69	65,03	24,44	297,41	45,04	12,53	

. . . . . élelmezésvezető

. . . . . intézményvezető

. . . . . érdekképviseleti fórum