Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 11. 02. hétfő	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	R	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	13,25	0,33		
			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	Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15		
		E	Paradicsomleves	1 127,01	269,62	6,50	8,77	0,99	38,94	20,49	0,98		
			Darált pulykahús	639,20	152,92	18,45	8,55	2,82	0,36	0,00	0,15		
			Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
			Körte befőtt	196,46	47,00	0,25	0,25	0,00	11,23	8,46	0,00		
		U	Gyümölcspüré 100g	265,01	63,40	0,80	0,00	0,00	14,30	11,50	0,00		
		V	Keserű tea	5,18	1,24	0,08	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00		
			Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	15,90	0,40		
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,90		
			Natur joghurt 150g 1,4%	250,80	60,00	35,00	1,40	1,00	2,80	2,50	0,10		
			Összesen:	7 859,83	1 880,34	109,44	47,62	18,54	269,79	137,37	5,94		

2026. 11. 03. kedd

(00115) Folyékony pépes szoc.otthon

R	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
	Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	13,25	0,33	
	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	355,30	85,00	3,75	1,38	1,00	14,38	13,25	0,13	
	Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25	
	Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
T	Gyümölcspüré 100g	265,01	63,40	0,80	0,00	0,00	14,30	11,50	0,00	
E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
	Őszibarack mártás	1 123,50	268,78	3,79	3,40	2,04	54,98	28,41	0,05	
U	Ivójoghurt 100g zsírszegény	317,68	76,00	2,80	1,40	1,00	12,00	11,90	0,10	
V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
	Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	15,90	0,40	
	Zabkása almás és mazsolás	1 717,98	411,00	10,00	10,70	5,40	71,20	34,90	0,60	
	Tehéntúró félzsiros	358,64	85,80	9,72	4,20	2,82	2,22	2,22	0,08	
	Összesen:	7 577,17	1 812,72	81,25	48,50	21,93	260,57	153,70	5,08	

2026. 11. 04. szerda	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	**R**	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	13,25	0,33		
			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	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	355,30	85,00	3,75	1,38	1,00	14,38	13,25	0,13		
		E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
			Pirított csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73		
			Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29		
		U	Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15		
		V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00		
			Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	15,90	0,40		
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,90		
			Összesen:	7 581,75	1 813,68	90,87	51,03	18,63	240,79	117,72	8,67		

2026. 11. 05. csütörtök (00115) Folyékony pépes szoc.otthon	**R**	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
		Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	10,60	0,27	
		Tejpép	1 103,10	263,90	10,40	6,05	1,95	40,95	12,35	0,25	
		Natur joghurt 150g 1,4%	250,80	60,00	35,00	1,40	1,00	2,80	2,50	0,10	
	T	Gyümölcslé 0,2l-es 100%-os	384,56	92,00	0,00	0,00	0,00	22,00	20,00	0,00	
	E	Csontleves házi betéttel	405,41	96,86	4,99	2,73	0,13	13,48	0,12	3,03	
		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	3,73	2,78	
		Almabefőtt	142,12	34,00	0,26	0,13	0,00	8,80	6,35	0,00	
	U	Puding 175 g. 2,4% zsirt	702,24	168,00	2,45	4,38	3,68	29,40	23,28	0,23	
	V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
		Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	15,90	0,40	
		Zabkása almás és mazsolás	1 717,98	411,00	10,00	10,70	5,40	71,20	34,90	0,60	
		Összesen:	7 557,83	1 807,96	106,67	45,19	21,10	269,29	139,75	7,85	

2026. 11. 06. péntek

(00115) Folyékony pépes szoc.otthon

R	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
	Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	13,25	0,33	
	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	355,30	85,00	3,75	1,38	1,00	14,38	13,25	0,13	
	Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
T	Gyümölcslé 0,2l-es 100%-os	384,56	92,00	0,00	0,00	0,00	22,00	20,00	0,00	
E	Raguleves diétás	652,15	155,91	12,27	7,09	1,22	10,89	0,08	2,87	
	Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
	Almamartas diab. (friss gyum.	592,50	141,75	1,33	2,81	1,31	27,30	15,64	0,04	
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
U	Natur joghurt 150g 1,4%	250,80	60,00	35,00	1,40	1,00	2,80	2,50	0,10	
V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
	Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	15,90	0,40	
	Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,90	
	Tehéntúró félzsiros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07	
	Összesen:	6 462,47	1 545,94	110,21	41,38	18,09	202,99	117,89	6,02	

2026. 11. 07. szombat	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	**R**	Citromos tea	182,92	43,76	0,26	0,06	0,00	10,06	10,02	0,00		
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	13,25	0,33		
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	355,30	85,00	3,75	1,38	1,00	14,38	13,25	0,13		
			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	702,24	168,00	2,45	4,38	3,68	29,40	23,28	0,23		
		E	Tavaszi leves	621,70	148,62	4,98	5,83	0,68	19,00	0,05	2,69		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Paradicsom martas	1 246,72	298,26	5,77	9,79	1,06	44,16	29,58	1,07		
			Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
		U	Gyümölcspüré 100g	265,01	63,40	0,80	0,00	0,00	14,30	11,50	0,00		
		V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00		
			Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	15,90	0,40		
			Zabkása almás és mazsolás	1 717,98	411,00	10,00	10,70	5,40	71,20	34,90	0,60		

2026. 11. 07.	(00115) Folyékony	**V**	Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15	
			Összesen:	7 660,07	1 832,44	72,89	52,41	22,08	263,64	163,04	6,78	
2026. 11. 08. vasárnap	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	**R**	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
			Tej 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	13,25	0,33	
			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	Puding 175 g. 2,4% zsirt	702,24	168,00	2,45	4,38	3,68	29,40	23,28	0,23	
		E	Húsleves	672,89	160,87	7,79	3,64	0,34	24,63	0,21	6,17	
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
			Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	3,73	2,78	
			Körte befőtt	196,46	47,00	0,25	0,25	0,00	11,23	8,46	0,00	
		U	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	355,30	85,00	3,75	1,38	1,00	14,38	13,25	0,13	
		V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
			Tej 3dl	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	15,90	0,40	
			Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,90	

2026. 11. 08.	(00115) Ebéd	**V**	Tehéntúró félzsiros	358,64	85,80	9,72	4,20	2,82	2,22	2,22	0,08		
			Összesen:	8 545,83	2 044,35	103,66	50,89	22,74	287,02	144,27	12,63		

élelmezésvezető ..... intézményvezető ..... érdekképviseleti fórum .....