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	(00123) Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon	**R**	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00		
			Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45		
			Kenyér, félbarna	1 028,28	246,00	7,50	0,70	0,40	52,00	0,00	1,50		
		T	Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15		
		E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		
			Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48		
			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	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,08	0,00		
			Zsemle, vizes 54 g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
		V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00		
			Zala felvágott	536,71	128,40	7,80	10,20	4,14	1,26	0,06	0,96		
			Liga csészés margarin 225g 20%	150,48	36,00	0,00	4,00	1,24	0,00	0,00	0,16		
			Kenyér, félbarna	1 233,94	295,20	9,00	0,84	0,48	62,40	0,00	1,80		
			Összesen:	7 713,57	1 845,20	83,10	56,46	18,76	247,05	27,05	12,33		

2026. 11. 03. kedd	Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon (00123)	**R**	Citromos tea	182,92	43,76	0,26	0,06	0,00	10,06	10,02	0,00	
			Mini margarin 10g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
			Miniméz 25g.	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00	
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
			Rizseshús(normál)	1 968,24	470,87	26,37	20,65	3,26	67,39	0,00	5,02	
			Őszibarack befőtt	225,72	54,00	0,45	0,03	0,01	14,55	13,25	0,02	
		U	Almabefőtt	142,12	34,00	0,26	0,13	0,00	8,80	6,35	0,00	
		V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
			Csirkemell sonka	280,90	67,20	9,60	3,00	1,02	0,54	0,24	1,44	
			Liga csészés margarin 225g 20%	150,48	36,00	0,00	4,00	1,24	0,00	0,00	0,16	
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
			Összesen:	7 182,81	1 718,37	61,18	40,93	7,51	297,06	71,79	12,45	

2026. 11. 04. szerda	Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon (00123)	**R**	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
			Sonkás szelet	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	
			Liga csészés margarin 225g 20%	150,48	36,00	0,00	4,00	1,24	0,00	0,00	0,16	
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
		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	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	
			Pirított csirkemáj	1 208,43	289,10	30,52	14,91	3,23	7,81	0,00	1,25	
			Finomfőzelékpüré	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29	
			Zsemle, vizes 54 g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
		U	Körte befőtt	196,46	47,00	0,25	0,25	0,00	11,23	8,46	0,00	
		V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
			Harcsapástétom 50g zöldfűsz.	698,06	167,00	4,35	15,20	2,05	2,95	0,10	0,65	
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
			Összesen:	7 812,70	1 868,92	87,36	48,56	9,74	265,61	42,53	13,11	

2026. 11. 05. csütörtök	Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon (00123)	R	Gyümölcsös tea	256,25	61,30	0,01	0,01	0,00	15,12	14,99	0,00	
			Sajt kocka 1 db / 23,75 g	369,30	88,36	3,04	6,66	4,28	4,04	2,32	0,34	
			Kenyér, félbarna	1 233,94	295,20	9,00	0,84	0,48	62,40	0,00	1,80	
		T	Zabpelyhes keksz 50g	969,76	232,00	3,65	9,35	4,05	12,74	10,25	0,38	
		E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,16	3,40	
			Natúr szelet	1 165,49	278,82	22,74	16,58	3,84	9,33	0,00	1,19	
			Burgonyapure	1 818,87	435,14	12,07	5,20	2,24	83,21	3,20	4,06	
			Almabefőtt	142,12	34,00	0,26	0,13	0,00	8,80	6,35	0,00	
		U	Őszibarack befőtt	225,72	54,00	0,45	0,03	0,01	14,55	13,25	0,02	
		V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
			Zala felvágott	536,71	128,40	7,80	10,20	4,14	1,26	0,06	0,96	
			Liga csészés margarin 225g 20%	150,48	36,00	0,00	4,00	1,24	0,00	0,00	0,16	
			Kenyér, félbarna	1 233,94	295,20	9,00	0,84	0,48	62,40	0,00	1,80	
			Összesen:	8 817,73	2 109,36	75,69	57,30	21,04	301,18	55,59	14,11	

2026. 11. 06. péntek	Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon (00123)	**R**	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
			Főtt virsli	1 157,49	276,91	12,69	24,23	9,58	1,96	0,12	2,54	
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
		T	Gyümölcslé 0,2l-es 100%-os	384,56	92,00	0,00	0,00	0,00	22,00	20,00	0,00	
		E	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	
			Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
			Almamartas (friss gy.)	937,81	224,36	3,59	3,75	1,88	43,41	24,81	0,28	
			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	
			Pástétom 48 g (csirke)	483,54	115,68	4,32	10,32	3,55	1,39	0,14	0,67	
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
			Összesen:	7 620,43	1 822,91	107,19	56,92	20,47	245,10	62,11	13,45	

2026. 11. 07. szombat	Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon (00123)	**R**	Citromos tea	182,92	43,76	0,26	0,06	0,00	10,06	10,02	0,00	
			Sárgabarack, extradzsem	321,02	76,80	0,12	0,02	0,00	18,90	18,00	0,00	
			Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Tavaszi leves	462,50	88,67	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28	
			Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14	
			Burgonyafözelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68	
			Zsemle, vizes 54 g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
		U	Körte befőtt	196,46	47,00	0,25	0,25	0,00	11,23	8,46	0,00	
		V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
			Párizsi, sertés	536,71	128,40	6,60	10,80	4,26	1,14	0,18	1,11	

2026. 11. 07.	(00123) Zsír -és	**V**	Liga csészés margarin 225g 20%	150,48	36,00	0,00	4,00	1,24	0,00	0,00	0,16	
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
			Összesen:	7 238,94	1 709,82	62,75	35,79	9,90	292,62	47,37	12,88	
2026. 11. 08. vasárnap	(00123) Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon	**R**	Gyümölcsös tea	256,25	61,30	0,01	0,01	0,00	15,12	14,99	0,00	
			Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14	
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
		T	Ivójoghurt 100g zsírszegény	317,68	76,00	2,80	1,40	1,00	12,00	11,90	0,10	
		E	Húsleves	672,89	160,87	7,79	3,64	0,34	24,63	0,21	6,17	
			Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
			Parolt rizskoret 100. g.	1 308,84	313,12	6,37	9,58	1,06	78,90	0,00	2,46	
			Almabefőtt	113,70	27,20	0,21	0,10	0,00	7,04	5,08	0,00	
		U	Alma	159,96	38,27	0,44	0,44	0,00	7,70	0,00	0,01	
			Keksz háztartási	838,09	200,50	4,40	3,10	1,30	38,00	9,20	0,43	
		V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
			Sonkás szelet	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,00	1,68	
			Liga csészés margarin 225g 20%	150,48	36,00	0,00	4,00	1,24	0,00	0,00	0,16	
			Kenyér, félbarna	1 233,94	295,20	9,00	0,84	0,48	62,40	0,00	1,80	
			Összesen:	8 389,82	2 007,02	93,29	43,64	12,51	320,54	52,81	17,54	

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