Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	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. 09. hétfő	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	**R**	Citromos tea	182,92	43,76	0,26	0,06	0,00	10,06	10,02	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		
			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	Húsgaluskaleves	842,18	201,37	14,36	10,47	2,28	12,40	0,06	3,52		
			Tejberizs, kakaós porcukor	2 284,50	546,53	19,70	12,15	6,20	109,50	53,73	1,27		
		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 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	10,60	0,27		
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00		
			Reszelt sajt	1 140,30	272,80	20,40	20,80	13,20	0,16	0,16	1,60		
			Összesen:	8 022,84	1 919,23	86,30	68,06	30,04	254,20	120,33	7,33		

2026. 11. 10. 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	
			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	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Tökfözelék diétás	643,19	153,88	5,74	2,07	1,12	27,61	1,03	2,06	
		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:	7 317,91	1 750,56	75,78	49,15	23,06	250,18	133,28	6,70	

2026. 11. 11. szerda (00115) Folyékony pépes szoc.otthon	**R**	Citromos tea	182,92	43,76	0,26	0,06	0,00	10,06	10,02	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	
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
	T	Gyümölcspüré 100g	265,01	63,40	0,80	0,00	0,00	14,30	11,50	0,00	
	E	Tarhonyaleves diétás	684,51	163,72	4,11	5,34	0,61	24,71	0,08	2,79	
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
		Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29	
	U	Krémjoghurt, görög 125g	589,38	141,00	3,60	6,60	4,30	17,00	15,50	0,10	
	V	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	
		Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,90	
		Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15	
		Összesen:	7 375,30	1 764,38	74,76	45,94	20,01	255,47	128,56	7,21	

2026. 11. 12. csütörtök (00115) Folyékony pépes szoc.otthon	**R**	Citromos tea	182,92	43,76	0,26	0,06	0,00	10,06	10,02	0,00	
		Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	355,30	85,00	3,75	1,38	1,00	14,38	13,25	0,13	
		Tehéntúró félzsiros	478,19	114,40	12,96	5,60	3,76	2,96	2,96	0,10	
		Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	T	Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15	
	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	
		Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
	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. 12.	(00115) Folyékony	**V**	Natur joghurt 150g 1,4%	250,80	60,00	35,00	1,40	1,00	2,80	2,50	0,10	
			Összesen:	6 526,48	1 561,23	109,45	43,54	21,75	207,82	106,19	7,49	
2026. 11. 13. péntek	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	**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	
			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	Gyümölcspüré 100g	265,01	63,40	0,80	0,00	0,00	14,30	11,50	0,00	
		E	Csurgatott tésztaleves	589,27	140,84	4,78	6,37	0,84	16,06	0,05	2,65	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
		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	
			Tehéntúró félzsiros	478,19	114,40	12,96	5,60	3,76	2,96	2,96	0,10	
			Összesen:	7 579,80	1 813,21	86,35	44,94	18,78	258,49	125,89	7,62	

2026. 11. 14. szombat (00115) Folyékony pépes szoc.otthon	**R**	Citromos tea	182,92	43,76	0,26	0,06	0,00	10,06	10,02	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	
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
	T	Krémtúró 90g félzsíros	664,62	159,00	7,20	4,30	2,80	23,00	0,00	0,09	
	E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
		Z.babpürefözelék *mirelit-böl	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	
	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	
		Zabkása almás és mazsolás	1 717,98	411,00	10,00	10,70	5,40	71,20	34,90	0,60	
		Tehéntúró félzsiros	478,19	114,40	12,96	5,60	3,76	2,96	2,96	0,10	
		Összesen:	7 603,15	1 818,79	92,62	52,55	24,41	242,90	114,29	7,00	

2026. 11. 15. vasárnap	(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	**R**	Citromos tea	182,92	43,76	0,26	0,06	0,00	10,06	10,02	0,00	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	10,60	0,27	
			Minijam *, 25 g	658,58	157,56	0,24	0,00	0,00	38,70	38,70	0,02	
			Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15	
		T	Puding 175 g. 2,4% zsirt	702,24	168,00	2,45	4,38	3,68	29,40	23,28	0,23	
		E	Zöldségleves	610,19	145,84	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	
			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	
			Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
		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	

2026. 11. 15. vasárnap	(00115) Folyékony	**V**	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:	7 675,18	1 836,03	104,19	47,14	22,55	267,43	154,74	7,67		

..Rados Diána..
élelmezésvezető

...Rados Diána...
vezető dietetikus

.....
érdekképviseleti fórum