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	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		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	10,60	0,27		
			Zala felvágott	536,71	128,40	7,80	10,20	4,14	1,26	0,06	0,96		
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40		
		T	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
		E	Húsgaluskaleves	1 016,86	243,12	17,97	11,41	2,62	17,10	0,14	2,80		
			Rizsfelfujt	2 044,43	489,09	16,34	8,98	3,70	110,95	31,10	0,42		
			Sárgabarack, extradzsem	642,05	153,60	0,24	0,04	0,00	37,80	36,00	0,01		
		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		
			Párizsi, sertés	536,71	128,40	6,60	10,80	4,26	1,14	0,18	1,11		
			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:	8 752,55	2 093,75	81,99	55,86	21,18	335,56	103,93	8,70		

2026. 11. 10. 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	
			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	Körte befőtt	196,46	47,00	0,25	0,25	0,00	11,23	8,46	0,00	
		E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	
			Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
			Tökfözelék diétás	643,19	153,88	5,74	2,07	1,12	27,61	1,03	2,06	
			Zsemle, vizes 54 g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
		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	
			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:	8 138,31	1 946,83	89,15	50,87	16,56	263,66	47,77	14,15	

2026. 11. 11. szerda	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	
			Párizsi, sertés	536,71	128,40	6,60	10,80	4,26	1,14	0,18	1,11	
			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	Őszibarack befőtt	225,72	54,00	0,45	0,03	0,01	14,55	13,25	0,02	
		E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,16	3,40	
			Köményes sertéssült	1 079,52	258,26	25,87	15,34	4,10	3,80	0,32	1,24	
			Tej mentes burg.pure	1 220,98	292,10	7,50	1,80	0,45	60,00	0,00	2,74	
		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	
			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	

2026. 11. 11	(00123)	V	Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40		
			Összesen:	7 660,32	1 832,46	82,07	51,25	17,34	257,54	49,20	13,17		
2026. 11. 12. csütörtök	(00123) Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon	R	Citromos tea	182,92	43,76	0,26	0,06	0,00	10,06	10,02	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	Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15		
		E	Tarhonyaleves diétás	684,51	163,72	4,11	5,34	0,61	24,71	0,08	2,79		
			Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54		
			SárgarépafőzeléK *mir.* TM.	771,93	184,67	4,49	1,15	0,13	38,45	7,97	1,14		
			Zsemle, vizes 54 g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
		U	Gesztenye Marci 30g	369,93	88,50	1,05	3,06	2,70	13,80	9,30	0,01		
		V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00		
			Sajt kocka 1db / 17,5g	289,68	69,30	3,86	5,26	3,44	1,64	1,44	0,32		
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40		
			Összesen:	8 590,75	2 055,15	107,07	63,46	23,84	257,48	45,89	12,99		

2026. 11. 13. péntek	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	
			Pulyka felvágott	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		E	Csurgatott tésztaleves	672,41	160,70	5,51	6,89	0,95	19,06	0,05	3,33	
			Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
			Burgonyafőzelék 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	Zabpelyhes keksz 50g	969,76	232,00	3,65	9,35	4,05	12,74	10,25	0,38	
		V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00	
			Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,16	1,14	
			Kenyér, félbarna	1 233,94	295,20	9,00	0,84	0,48	62,40	0,00	1,80	
			Összesen:	8 467,94	2 025,66	92,73	40,56	15,17	281,98	32,88	14,49	

2026. 11. 14. 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	
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	10,60	0,27	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			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	Hűtött natúr desszert 23g	341,30	81,65	1,24	4,60	3,45	8,74	8,28	0,02	
		E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	
			Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
			Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	
			Zsemle, vizes 54 g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
		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	

2026. 11. 14. szombat	(00123) Zsír -és fűszerszegény	**V**	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:	7 754,81	1 855,07	79,90	47,44	14,52	273,50	59,90	15,30	
2026. 11. 15. vasárnap	(00123) Zsír -és fűszerszegény szoc.otthon	**R**	Citromos tea	182,92	43,76	0,26	0,06	0,00	10,06	10,02	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	Natur joghurt 150g 1,4%	250,80	60,00	35,00	1,40	1,00	2,80	2,50	0,10	
			Keksz háztartási	838,09	200,50	4,40	3,10	1,30	38,00	9,20	0,43	
		E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	
			Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
			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	Piskóta szelet 25 g.	397,10	95,00	1,15	3,33	1,45	15,05	9,35	0,16	
		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	
			Liga csészés margarin 225g 20%	150,48	36,00	0,00	4,00	1,24	0,00	0,00	0,16	

2026. 11. 15	(00123)	**V**	Kenyér, félbarna	1 028,28	246,00	7,50	0,70	0,40	52,00	0,00	1,50		
			Összesen:	8 706,33	2 082,71	112,98	54,55	19,07	307,07	46,81	14,49		

..Rados Diána..
élelmezésvezető

...Rados Diána...
vezető dietetikus

.....
érdekképviseleti fórum