Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	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. 16. hétfő	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 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		
		T	Ivójoghurt 100g zsírszegény	317,68	76,00	2,80	1,40	1,00	12,00	11,90	0,10		
		E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,16	3,40		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Sárgarépafőzelék *mir.*	1 127,36	269,70	9,11	2,04	0,78	52,64	14,26	2,03		
		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 2,5 dl	507,15	121,33	8,50	3,75	2,04	13,25	13,25	0,33		
			Zabkása almás és mazsolás	1 717,98	411,00	10,00	10,70	5,40	71,20	34,90	0,60		
			Összesen:	7 046,12	1 685,52	79,09	42,25	18,83	244,99	118,75	7,32		

2026. 11. 17. kedd (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	
		Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		Zabkása (bio)	1 013,44	242,45	8,45	5,01	0,78	37,05	0,00	0,01	
	T	Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15	
	E	Májgaluska leves	648,32	154,98	11,52	4,62	0,99	17,05	0,05	3,11	
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
		Almamártáspüré (friss)	937,90	224,38	1,38	2,86	1,32	47,70	35,48	0,04	
		Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49	
	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	
		Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,90	
		Összesen:	7 622,39	1 823,41	76,32	41,57	17,05	275,05	136,46	6,56	

2026. 11. 18. szerda	Folyékony pépes szoc.otthon (00115)	**R**	Citromos tea	182,92	43,76	0,26	0,06	0,00	10,06	10,02	0,00		
			Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15		
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			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	Olasz zöldségleves friss	522,49	125,00	3,15	5,44	0,61	15,43	0,32	3,27		
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19		
			Burgonyapure dietas 300 g.	1 346,93	322,23	9,62	2,51	0,87	63,78	3,18	2,61		
			Almabefőtt	142,12	34,00	0,26	0,13	0,00	8,80	6,35	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		
			Zabkása almás és mazsolás	1 717,98	411,00	10,00	10,70	5,40	71,20	34,90	0,60		
			Tehéntúró félzsiros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07		
			Összesen:	6 285,19	1 503,63	58,90	35,54	15,98	235,69	117,38	7,02		

2026. 11. 19. csütörtök	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 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	Gyümölcslé 0,2l-es 100%-os	384,56	92,00	0,00	0,00	0,00	22,00	20,00	0,00	
		E	Csirkebecsinált leves	1 461,74	349,59	20,74	24,01	6,62	12,58	0,00	3,30	
			Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
			Vegyes gyümölcsmártáspüré	975,55	233,38	1,83	1,19	0,05	51,19	27,27	0,03	
			Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00	
		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	
			Bébiétel húsos 200 g.	932,00	222,97	2,00	8,00	0,00	34,00	0,00	0,00	
			Reszelt sajt	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	
			Összesen:	9 084,07	2 173,10	91,16	71,69	26,81	280,53	107,75	7,65	

2026. 11. 20. 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 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	10,60	0,27	
		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	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	267,39	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38	
		Húspuding	1 059,74	253,53	23,99	12,74	4,25	10,39	0,29	3,11	
		Finomfőzelékpüré	766,36	183,34	8,83	0,67	0,04	34,86	5,00	2,29	
	U	Natur joghurt 150g 1,4%	250,80	60,00	35,00	1,40	1,00	2,80	2,50	0,10	
		Ht darált keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
		Kakaós-banános zabkása	1 638,56	392,00	9,40	9,40	4,10	64,20	25,40	0,90	
		Összesen:	6 919,91	1 641,55	104,89	43,85	15,76	229,20	107,97	10,58	

2026. 11. 21. 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 2,5 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	Krémtúró 90g félzsíros	664,62	159,00	7,20	4,30	2,80	23,00	0,00	0,09	
	E	Daragaluska leves	464,85	111,09	5,37	3,17	0,26	15,72	0,20	2,97	
		Darált serteshús	599,13	143,33	18,90	7,29	2,60	0,36	0,00	0,19	
		Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	602,95	144,25	6,93	0,72	0,00	27,04	3,00	2,47	
	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	
		Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15	
		Összesen:	7 451,18	1 782,46	83,42	45,07	20,64	259,61	128,63	7,45	

2026. 11. 22. 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 2,5 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	Erőleves	428,59	102,40	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
	Burgonyapure dietas 300 g.	1 346,93	322,23	9,62	2,51	0,87	63,78	3,18	2,61	
U	Gyümölcslé 0,2l-es 100%-os	384,56	92,00	0,00	0,00	0,00	22,00	20,00	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	
	Tehéntúró félzsiros	298,87	71,50	8,10	3,50	2,35	1,85	1,85	0,07	
	Összesen:	8 190,16	1 959,23	99,96	43,49	18,25	289,55	145,91	7,71	

..Rados Diána..
élelmezésvezető

...Rados Diána...
vezető dietetikus

.....
érdekképviseleti fórum