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	(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		
			Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20		
			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	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		
			Majorannás aprópecsenye	1 166,96	279,18	22,97	19,52	3,25	2,54	0,00	2,04		
			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	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		
			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:	8 254,26	1 974,55	82,68	64,26	19,85	261,78	54,06	12,21		

2026. 11. 17. 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	
			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	Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15	
		E	Májgaluska leves	678,11	162,07	11,88	4,70	0,99	18,25	0,05	3,11	
			Grill csirkecomb	1 179,15	282,09	37,64	14,01	2,89	1,03	0,00	1,41	
			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	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	
			Pulyka mellcsemege	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	
			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:	7 555,51	1 807,38	100,01	50,00	16,40	233,98	35,37	12,98	

2026. 11. 18. 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	
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	355,30	85,00	3,75	1,38	1,00	14,38	13,25	0,13	
			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	Olasz zöldségleves	594,17	141,99	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95	
			Svájci sertésborda	1 453,90	347,82	27,60	22,43	7,18	8,36	0,04	3,12	
			Parolt rizskoret 100. g.	1 597,60	382,20	7,01	14,72	1,64	86,79	0,00	1,18	
			Őszibarack befőtt	225,72	54,00	0,45	0,03	0,01	14,55	13,25	0,02	
		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	
			Kenőmájas	328,55	78,60	6,96	5,04	1,62	2,34	0,00	0,97	
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
			Összesen:	8 275,50	1 979,62	72,33	54,08	12,96	328,75	66,89	11,23	

2026. 11. 19. csütörtök	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	
			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	
			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	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	
			Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
			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	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	
			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:	8 107,27	1 939,36	80,85	43,92	14,44	300,89	63,08	11,68	

2026. 11. 20. 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		
			Sajt tömlős zsírszegény 50g.	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	0,95	0,45		
			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	Burgonyaleves zöldséges (d)	989,88	236,76	6,83	5,81	0,69	38,55	0,00	3,05		
			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		
			Zsemle, vizes 54 g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
		U	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		
		V	Citromos tea	91,46	21,88	0,13	0,03	0,00	5,03	5,01	0,00		
			Pulyka mellcsemege	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32		
			Liga csészés margarin 225g 20%	150,48	36,00	0,00	4,00	1,24	0,00	0,00	0,16		

2026. 11. 20	(00123)	V	Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
			Összesen:	8 550,71	2 045,57	117,29	40,51	14,53	320,65	59,40	14,41	
2026. 11. 21. szombat	(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	
			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	
		T	Krémtúró 90g félzsíros	664,62	159,00	7,20	4,30	2,80	23,00	0,00	0,09	
		E	Daragaluska leves	626,02	149,63	6,86	3,74	0,39	22,51	0,18	3,81	
			Húspuding	1 060,64	253,74	25,02	11,61	4,08	11,94	0,35	3,49	
			Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	581,57	139,13	6,75	0,70	0,00	25,99	3,00	2,46	
			Zsemle, vizes 54 g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
		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	
			Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	19,35	0,01	
			Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
			Kefír, 150 g 3%	369,93	88,50	4,65	4,50	3,15	6,60	6,30	0,15	
			Összesen:	7 723,65	1 847,62	86,69	34,67	13,24	293,47	63,35	15,13	

2026. 11. 22. 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	
	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	Keksz, omlós	754,07	180,40	2,80	7,32	3,40	24,84	9,12	0,18	
E	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	
	Sajtos csirkemell	1 373,33	328,55	36,56	16,27	5,00	8,39	0,67	1,63	
	Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00	
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	
	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	
	Zsemle, vizes 54 g	1 264,04	302,40	10,26	1,08	0,22	61,56	2,26	1,40	
	Összesen:	9 289,52	2 222,23	101,20	61,53	20,77	294,86	39,96	13,32	

..Rados Diána..
élelmezésvezető

...Rados Diána...
vezető dietetikus

.....
érdekképviseleti fórum