



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			sajtkrém	374.56	89.46	0.30	9.62	3.63	0.35	0.00	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	0.00		
		E	Karfiollevés	154.81	37.03	2.16	1.04	0.11	4.64	0.01	0.29		
			Hentes tokány	1 332.39	318.29	17.67	25.24	8.82	4.82	0.00	0.49		
			Tészta köret	1 178.83	281.56	11.77	3.41	0.54	50.75	0.00	1.65		
		U	Párizsikrém	226.48	54.10	1.25	5.37	1.64	0.14	0.15	0.28		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Összesen:	6 333.24	1 513.46	68.47	67.10	23.66	150.54	0.68	5.45		
1/13/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Tojáskrém házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.29	0.17		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		





1/13/2026 kedd	(00501) Idős 3x	E	Paradicsom leves	512.09	122.47	3.14	1.20	0.14	24.58	9.99	0.30	  	
			Budapest ragu	939.18	209.54	26.18	7.71	1.49	12.28	0.00	0.22		
			Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53	 	
			Csemege uborka	86.31	20.65	0.90	0.15	0.00	3.90	0.00	0.00	  	
		U	Gépsonka Sümegi	523.82	125.11	18.08	5.68	1.94	0.32	0.00	0.89	  	
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Összesen:	5 303.43	1 252.76	72.16	46.49	10.70	161.02	16.66	3.78		
1/14/2026 szerda	(00501) Idős 3x	T	Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40	 	
			Lekváros bukta	1 118.99	267.70	6.06	4.74	2.23	51.83	25.10	0.61	   	
		E	Zöldségleves	135.44	32.40	1.43	0.59	0.04	5.11	0.01	0.03	 	
			Sült kolbász	158.09	37.82	1.39	3.48	1.34	0.24	0.00	0.21	  	
			Szárazbabfőzelék	1 645.44	393.02	23.19	4.84	1.92	63.85	0.00	0.15	 	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Kenyér**	862.75	206.40	7.01	0.75	0.25	42.56	2.80	1.22	 	





14/202	(00501)	U	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Összesen:	5 391.74	1 285.18	54.17	19.95	8.36	223.17	42.30	3.23		
1/15/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Löncskrém	299.54	71.61	1.74	6.17	2.03	2.26	0.15	0.35	     	
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Csontleves tésztabetéttel	121.17	28.99	1.27	0.75	0.11	4.18	0.02	0.15	  	
			Csirkemell gyros	405.93	96.97	19.77	1.74	0.31	0.50	0.40	0.20	      	
			Párolt rizsköret	1 193.27	285.47	6.40	1.17	0.15	62.00	0.00	0.50		
			Amerikai káposztasaláta	458.25	109.59	3.15	3.60	1.40	15.57	3.43	0.30	      	
		U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58	 	
			Összesen:	4 527.45	1 082.88	49.57	15.89	4.73	180.11	5.76	4.12		
1/16/2026 péntek	(00501) Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	 	
			Májkrém klf.	1 118.04	267.48	13.40	21.00	7.13	5.90	0.00	1.85	    	
			Póréhagyma**	38.50	9.21	0.01	0.01	0.00	0.16	0.00	0.00		
		E	Székelygulyás	1 082.69	258.65	13.07	20.11	7.32	6.01	0.00	1.13		
			Túrós-tejfölös tészta	1 119.23	267.40	13.72	18.43	8.33	11.27	0.00	0.42	   	





1/16/2026 péntek (00501) Idős 3x	E	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
	U	Zala felvágott Kométa am.	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00	  	
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	 	
		Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
		Összesen:	7 042.09	1 679.60	81.34	102.19	32.20	137.96	7.48	8.61		

