



Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/16/2026 hétfő (00501) Idős 3x	T Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06		
	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
	Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
	Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
	E Tejfölös gombaleves	370.00	88.45	2.43	3.36	1.38	11.94	0.09	0.01		
	Köményes sertéssült	681.02	162.66	21.01	8.48	2.93	0.47	0.01	0.24		
	Kelkáposzta főzelék	834.63	199.55	8.85	1.71	0.27	36.68	0.00	0.03		
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	U Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
	Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
	Összesen:		4 401.01	1 048.36	60.48	35.84	9.57	138.07	18.13	2.50	
2/17/2026 kedd (00501) Idős 3x	T Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
	Körözött túró házi	226.08	54.00	3.32	4.06	1.58	1.00	0.00	0.05		





2/17/2026 kedd (00501) Idős 3x	T	Pritamin paprika	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
	E	Csontleves tésztabetéttel	320.21	76.61	2.89	0.90	0.11	14.09	0.19	0.17	
		Csirkepörkölt	818.43	195.54	26.06	7.30	1.68	6.17	0.00	0.33	
		Tészta köret	1 178.83	281.56	11.77	3.41	0.54	50.75	0.00	1.65	
		Svanyú	38.13	9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38	
		Csokoládé, szeletes	884.10	211.51	3.40	17.48	0.00	26.04	0.00	0.00	
	U	Zala felvágott Kométa am.	819.50	195.73	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00	
		Margarin (szendvics)	14.79	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	
		Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03	
	Összesen:	6 037.92	1 443.35	76.13	70.66	10.81	173.46	7.77	8.81		
2/18/2026 szerda (00501) Idős 3x	T	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**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40	
	E	Füstölt sajtos karfiolkrémleve	300.07	71.79	2.69	0.94	0.20	12.81	0.03	0.16	
		Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.17	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00	
		Zöldborsó pörkölt	372.02	89.00	6.09	1.01	0.18	13.60	0.00	0.00	





2/18/2026	szerda (00501) Idős 3x	E Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53		
		U Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58		
		Összesen:	5 239.62	1 252.81	45.43	29.70	7.56	220.21	28.05	3.77		
2/19/2026	csütörtök (00501) Idős 3x	T Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
		Párizsikrém	226.48	54.10	1.25	5.37	1.64	0.14	0.15	0.28		
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		E Húsgombóc	1 303.66	311.54	15.19	17.30	6.10	23.48	0.00	0.17		
		Paradicsom mártás	563.90	134.84	2.73	0.99	0.13	28.62	14.99	0.03		
		Burgonya sós féladag	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.29		
		Lebbencsleves	761.77	182.15	4.93	5.04	1.74	28.72	0.19	0.27		
		U Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
		Gabonás keksz kakaós	1 972.96	472.00	8.80	20.00	9.50	61.00	6.02	0.55		
Összesen:	6 941.10	1 659.81	51.18	53.60	21.26	234.20	37.10	2.90				
2/20/2026	péntek (00501) Idős 3x	T Tojáskrém házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.29	0.17		
		Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
		Póréhagyma**	7.70	1.84	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00		
		Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		





2/20/2026 péntek (00501) Idős 3x	E	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	
		Palócleves	2 909.83	695.80	19.48	41.99	23.79	58.79	0.00	0.43	 
		Darásmetélt ízzel	2 557.81	611.69	14.01	3.46	0.49	130.40	43.52	0.23	   
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 
	U	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 
		Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00	
		Csemege szalámi	91.79	21.96	0.91	1.42	0.48	0.12	7.44	0.12	
		Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
		Összesen:	8 471.46	2 021.87	62.67	73.03	30.57	292.22	57.53	3.63	

