



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/9/2026 hétfő (00501) Idős 3x	T Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00			
	Májkrem	303.29	72.53	2.69	6.30	2.00	1.19	0.00	0.40			
	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10			
	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00			
	E Lebbencsleves	761.77	182.15	4.93	5.04	1.74	28.72	0.19	0.27			
	Sertés pörkölt	1 295.06	309.36	18.17	24.47	8.57	3.83	0.00	0.20			
	Kerti főzelék	676.88	161.75	8.48	2.71	0.88	25.65	0.00	0.14			
	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61			
	U Magos sajtcrém	116.16	27.74	0.25	2.85	1.58	0.26	0.00	0.11			
	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10			
	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00			
	Összesen:		5 288.29	1 264.31	53.22	62.71	15.81	152.77	9.17	3.93		
	3/10/2026 kedd (00501) Idős 3x	T Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
Párizsi, sertés		712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82			
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			





3/10/2026 kedd (00501) Idős 3x	T	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
	E	Babgulyás	1 669.90	398.96	23.41	15.78	5.30	40.20	0.00	0.15	
		Káposztás kocka	1 849.12	442.37	14.90	3.66	0.35	86.55	6.10	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	Vajkrém , magyaros	127.00	30.38	0.20	3.20	1.54	0.16	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:	7 288.43	1 738.82	74.19	62.50	15.50	251.15	26.57	5.23	
3/11/2026 szerda (00501) Idős 3x	T	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
		Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
		Kolbászkrem	170.03	40.61	1.14	3.93	1.24	0.13	0.06	0.23	
		Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
	E	Húsleves* Id	229.99	55.02	1.97	0.26	0.02	10.94	0.13	0.30	
		Egresmártás *mir.*	1 234.69	295.18	5.60	2.96	1.56	60.26	32.97	0.60	
		Burgonya sós féladag	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.29	
		Főtt sertéshús	1 202.46	287.20	17.50	23.90	8.52	0.30	0.00	0.17	
	U	Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19	





3/11/2026	szerda	(00501) Idős 3x	U 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	7.46	1.78	0.13	0.01	0.00	0.20	0.00	0.00		
			Összesen:	5 660.72	1 353.25	61.21	51.24	16.14	176.22	38.20	3.85		
3/12/2026	csütörtök	(00501) Idős 3x	T Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Körözött túró házi	226.08	54.00	3.32	4.06	1.58	1.00	0.00	0.05		
			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		
			E Cseh burgonyás fokhagymaleves	350.49	83.85	2.14	0.65	0.08	16.84	0.00	0.20		
			Tészta köret	1 178.83	281.56	11.77	3.41	0.54	50.75	0.00	1.65		
			Tejfölös csirkepaprikás	1 093.66	251.44	29.56	12.05	3.01	8.40	0.00	0.34		
			U Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
			Mákos rigó	852.67	203.99	6.07	5.81	2.28	31.61	3.66	0.50		
			Összesen:	5 287.48	1 253.93	66.21	42.41	11.08	168.79	30.65	4.33		
3/13/2026	péntek	(00501) Idős 3x	T Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40		
			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		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		





3/13/2026 péntek (00501) Idős 3x	E	Burgonyagombóc leves	519.57	124.21	3.72	1.38	0.22	23.85	0.00	0.15	 	
		Paradicsomos, sajtos hal	933.09	222.89	29.71	7.05	3.33	10.07	0.00	0.37	  	
		Párolt rizsköret	1 193.27	285.47	6.40	1.17	0.15	62.00	0.00	0.50		
	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
		Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Összesen:	5 257.85	1 257.03	64.70	35.34	9.77	186.67	17.32	3.43		

