



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			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		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		E	Felvidéki tojásleves	570.76	136.37	5.71	10.69	3.92	4.19	0.05	1.07		
			Vagdalt	1 845.33	440.97	18.88	28.22	7.95	27.48	0.84	0.86		
			Burgonya főzelék	1 607.29	384.34	10.52	10.89	2.52	59.90	1.99	0.15		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		U	Pizza sonka	26.54	6.35	0.84	0.28	0.11	0.12	0.02	0.11		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			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:	6 954.65	1 662.88	54.48	89.37	20.38	191.21	18.35	5.23		
3/24/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40		





3/24/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T	Túrókrém mazsolás	301.12	71.97	5.06	2.90	1.57	6.28	4.19	0.02		
		E	Zöldségleves	362.86	86.81	2.51	3.19	0.33	11.72	0.12	0.04		
			Lecsós csirkeragu	1 074.51	256.92	20.62	14.85	1.79	9.89	5.00	0.35		
			Tészta köret	1 305.13	311.78	11.77	6.75	0.92	50.75	0.00	1.65		
		U	Löncskrémm *	356.77	85.30	2.82	7.95	2.58	0.52	0.15	0.61		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	5 860.31	1 401.04	67.09	61.09	10.57	176.82	28.53	5.27		
3/25/2026 szerda	(00501) Idős 3x	T	Tej !	710.01	169.58	11.90	5.25	2.85	18.55	0.00	0.47		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Karfiolleves	508.52	121.66	3.24	6.99	0.78	11.25	0.12	0.30		
			Sertés sült (egyben sütvé)	683.78	163.33	21.21	8.11	2.89	1.25	0.27	0.24		
			Parajfőzelék	867.80	207.42	8.89	9.78	1.90	20.75	0.00	0.46		
			Kenyér**	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.79		
		U	Pizzás kifli	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	2.02	0.96		
			Összesen:	5 541.79	1 325.08	64.82	56.66	12.99	153.91	7.78	4.52		





3/26/2026	csütörtök (00501) Idős 3x	T	Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
			Méz kg-os**	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		E	Kassai burgonyaleves	1 968.57	470.38	18.97	40.27	13.23	7.49	0.81	3.13		
			Chilis bab sertéshússal	2 016.60	481.97	24.09	33.92	9.74	20.18	0.00	0.66		
			Párolt rizsköret	1 618.23	387.14	5.36	11.52	1.70	65.04	0.53	0.50		
			Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.00		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		U	Párizsi baromfi	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	1.14		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Kenyer**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Összesen:	9 935.95	2 375.65	77.91	128.53	38.06	220.79	39.90	8.20		
3/27/2026	péntek (00501) Idős 3x	T	Vaníliás tej !	495.33	118.37	5.61	2.48	1.34	18.31	9.56	0.22		
			Tojáskrém házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Kápia paprika	65.52	15.65	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.01		





3/27/2026 péntek (00501) Idős 3x	E	Karalábé leves	314.13	75.15	1.96	3.02	0.34	9.81	0.49	0.04	  	
		Húsgombóc	1 344.61	321.34	14.80	18.05	6.33	24.62	0.22	0.16		
		Paradicsom mártás	753.35	180.17	2.73	6.00	0.71	28.62	14.99	0.03		
		Burgonya sós féladag	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	1.20	0.29		
	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
		Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
		Összesen:	5 459.15	1 305.31	45.97	54.12	14.26	174.25	31.65	3.02		

