



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	T	Mézes tej	815.57	194.88	10.24	4.50	2.44	28.19	12.29	0.40		
			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		
			Zöldpaprika**	49.14	11.76	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00		
		E	Halleves halgaluskával *	709.23	169.48	9.18	6.16	1.18	19.24	0.11	0.53		
			Pásztor tarhonya *	2 500.19	597.37	24.12	28.55	7.46	60.32	0.31	0.75		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		U	Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
			Kápia paprika	65.52	15.65	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.01		
			Összesen:	6 561.10	1 568.40	68.88	74.77	19.11	170.96	17.83	7.13		
3/31/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T	Tejeskávés !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
			Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
		E	Hamisgulyás *	812.55	194.36	4.15	7.26	0.99	27.54	0.99	0.31		
			Sült kolbász	360.72	86.30	1.80	8.63	2.20	0.31	0.00	0.27		





3/31/2026 kedd	(00501) Idős 3x	E	Szárazbabfőzelék *	1 577.95	377.03	17.99	11.77	2.15	49.44	0.12	0.32	 	
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
		U	Magyaros vajkrém	555.33	132.64	0.31	14.03	3.81	1.20	0.00	0.21	 	
			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:	5 946.46	1 421.72	47.05	63.34	15.13	180.61	19.44	3.44		
4/1/2026 szerda	(00501) Idős 3x	T	Vaníliás tej !	495.33	118.37	5.61	2.48	1.34	18.31	9.56	0.22		
			Magos sajtkrém	116.16	27.74	0.25	2.85	1.58	0.26	0.00	0.11	 	
			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	Zöldbableves mir*	911.63	155.29	6.36	8.65	1.22	32.92	1.93	0.37	 	
			Taco-barbecue csirke*	576.12	137.61	29.69	1.34	0.31	1.55	1.93	0.29	    	
			Török rizs *	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.33		
			Bombi, puszedli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		U	Sárgarépas margarin	227.43	54.32	0.07	5.82	1.58	0.37	0.08	0.08		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		





4/2/2026	00501	U	Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00	  	
			Összesen:	5 854.15	1 336.43	76.95	44.85	13.20	177.65	15.60	5.01		
4/2/2026	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Párizsi, sertés	712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82	    	
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			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	Tarhonyaleves *	1 008.40	241.09	7.49	6.79	1.93	36.97	1.93	0.53	 	
			Sertés sült (egyben sütve) *	1 011.31	241.63	25.28	15.29	4.10	0.64	0.13	0.45	        	
			Parajfőzelék *	1 022.10	244.38	8.06	11.21	1.85	27.56	0.00	0.30	 	
			Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
		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:	6 314.28	1 509.71	68.74	68.06	20.29	151.51	7.14	5.87		

