



Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	T Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
		Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06		
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E Brokkolikrémleves *	502.90	120.24	4.34	6.35	1.30	11.15	0.36	0.24		
		Babérlev.-tejfölös pu.tokány *	1 044.85	249.70	19.45	16.71	4.44	5.11	0.39	0.30		
		Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
		U Korpás zsemle, kifli	748.85	179.15	7.45	1.06	0.11	34.75	0.46	0.90		
		Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
			Összesen:	5 896.65	1 409.46	59.36	46.40	11.95	183.11	33.91	5.27	
4/21/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		sonkakerém házi *	272.60	65.11	2.77	5.90	1.64	0.18	0.15	0.20		
		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 Paradicsom leves *	830.29	198.60	3.19	7.02	0.79	30.37	15.04	0.20		
		Fokhagymás halfilé*	893.07	213.37	25.50	8.84	1.77	7.91	0.00	0.26		





4/21/2026 kedd (00501) Idős 3x	E	Gombás rizs*	1 826.56	436.98	7.82	11.86	1.79	74.21	0.59	0.50		
		Káposzta saláta sav.	175.02	41.80	2.08	0.26	0.03	7.41	0.00	0.00		
	U	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		Magos sajtkrém	116.16	27.74	0.25	2.85	1.58	0.26	0.00	0.11	 	
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
	Összesen:	6 432.78	1 538.16	67.17	44.43	11.00	208.24	16.30	3.75			
4/22/2026 szerda (00501) Idős 3x	T	gyümölcsstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	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		
		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		
	E	Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
		Daragaluska leves *	512.53	122.49	3.36	3.86	0.59	18.34	0.54	0.21	  	
		Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
		Zöldborsófőzelék *	914.93	218.74	11.01	6.15	1.10	29.40	0.00	0.11	 	
	U	Vajasmézes kenyér	1 083.12	259.04	6.91	7.12	2.00	37.91	3.50	1.12	 	
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Összesen:	6 920.74	1 654.59	61.10	79.56	22.95	163.85	21.04	5.26		





4/23/2026 csütörtök (00501) Idős 3x	T	Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
		Tojáskrém házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17		
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
	E	Magyaros karfiolleves 15-18 *	490.05	117.24	3.83	6.08	0.68	11.57	0.84	0.23		
		Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36		
		Zöldséges törökrizs*	1 972.99	471.45	15.04	12.43	1.18	80.02	0.00	0.09		
		Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
	U	Zala felvágott Kométa am.	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00		
		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		
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
	Összesen:		7 638.17	1 825.78	88.84	76.73	19.16	191.78	15.38	8.41		
4/24/2026 péntek (00501) Idős 3x	T	gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	8.40	0.00		
		Bundás kenyér	664.64	158.98	3.37	9.05	1.25	15.54	1.17	0.49		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00		
	E	Lencseleves	1 274.85	304.69	15.81	9.11	2.41	39.54	1.18	0.09		





4/24/2026 péntek (00501) Idős 3x	E	Serpenyősborg. virslivel	2 247.37	537.33	16.26	27.53	7.87	54.56	2.00	1.96		
		Sványú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
	U	Gabonás keksz kakaós	1 972.96	472.00	8.80	20.00	9.50	61.00	6.02	0.55		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Összesen:	7 004.02	1 674.96	50.21	66.61	21.18	212.50	26.22	6.61		

