



Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/4/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	T	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		
			Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06		
			Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
		E	Kolbászos krumplileves *	925.18	221.21	6.43	10.97	2.61	23.52	1.05	0.76		
			Pipi-ropogós	1 800.11	429.60	7.70	41.84	3.17	0.14	0.00	0.01		
			Finomfőzelék *	1 125.32	269.04	8.45	10.85	1.74	33.96	5.00	0.39		
			Kenyer**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05		
		U	Csemege paprikás sz. szendvics	656.41	157.03	3.84	6.25	1.83	22.02	3.73	0.68		
	Összesen:	7 007.83	1 674.94	49.04	78.82	12.72	182.21	26.03	4.26				
5/5/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T	Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
			Párizsikrém	226.48	54.10	1.25	5.37	1.64	0.14	0.15	0.28		
			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	Frankfurti leves *	1 002.64	239.72	9.04	14.56	3.98	17.63	1.15	1.05		
			Zöldséges sertésrizottó *	2 395.89	572.81	19.56	31.23	8.35	52.61	0.40	0.34		





5/5/2026 kedd (00501) Idős 3x	E	Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
	U	Ökörszem	1 080.00	258.37	8.21	5.50	2.21	45.67	10.99	0.60	 	
		Összesen:	6 662.30	1 593.00	57.07	63.02	19.13	195.62	37.93	6.69		
5/6/2026 szerda (00501) Idős 3x	T	Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40	 	
		Sajtkrém házi	194.98	46.57	1.12	4.62	1.66	0.08	0.00	0.15	 	
		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	Gyümölcs leves *	672.08	160.69	3.65	1.99	1.07	31.65	16.57	0.13	 	
		Csirkepörkölt *	1 216.29	290.65	32.30	15.38	2.82	5.47	0.00	0.55		
		Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24	 	
		Vegyesvágott	124.74	29.84	1.65	0.30	0.15	5.10	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)	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	 	
		Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
		Összesen:	6 973.41	1 666.97	85.59	58.22	15.67	196.17	31.90	5.50		
5/7/2026 csütörtök (00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
		Tojáskrém házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17	 	





5/7/2026 csütörtök (00501) Idős 3x	T	Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00	
		Teljes kiórlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
	E	Magyaros gombaleves *	357.96	85.64	2.23	4.84	0.54	8.11	1.54	0.34	
		Sertés sült (egyben sütve) *	1 011.31	241.63	25.28	15.29	4.10	0.64	0.13	0.45	
		Paradicsomos káposzta*	1 246.95	298.21	7.22	8.41	1.01	47.53	14.99	0.20	
		Kenyer**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05	
	U	Ivóoghurt	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:	6 320.91	1 511.34	64.52	51.84	14.31	190.63	47.94	4.24	
5/8/2026 péntek (00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00	
		Croissant sajtos	1 404.98	336.12	12.10	19.20	10.09	29.77	0.63	1.02	
	E	Gulyásleves	1 300.56	310.76	16.17	19.99	6.91	15.90	0.02	0.28	
		Nudli /zs.morzsa/s/	857.89	205.01	5.55	2.37	0.25	39.82	0.18	1.37	
		Barackíz	241.66	57.81	0.10	0.00	0.00	14.26	14.26	0.00	
	U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29	
		Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
		Összesen:	4 513.07	1 079.07	40.43	45.69	19.76	127.41	18.33	3.67	

