



Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/11/2026 hétfő (00501) Idős 3x	T gyümölcs tea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	0.00		
	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
	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		
	E Tarhonyaleves *	1 008.40	241.09	7.49	6.79	1.93	36.97	1.93	0.53		
	Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	Tökfőzelék *	936.56	223.85	6.30	11.35	2.92	23.91	0.59	0.42		
	Kenyer**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05		
	U Kenőmájaskrém *	145.49	34.75	0.17	3.76	1.05	0.03	0.00	0.07		
	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:	6 745.44	1 612.77	57.02	62.31	18.12	196.35	21.20	4.53		
5/12/2026 kedd (00501) Idős 3x	T 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		





5/12/2026 kedd (00501) Idős 3x		T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Csirkemell gyros *	952.27	227.58	32.12	10.59	1.39	0.75	0.40	0.44		
			Török rizs*	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.53		
			Amerikai káposztasaláta *	659.26	157.72	3.91	8.27	3.69	16.27	6.00	0.33		
			Magyaros karfiollevés 15-18 *	490.05	117.24	3.83	6.08	0.68	11.57	0.84	0.23		
		U	Pogácsa sajtós	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
			Összesen:	6 955.60	1 662.81	82.21	73.38	22.46	167.36	8.38	5.39		
5/13/2026 szerda (00501) Idős 3x		T	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Főtt virsli	1 590.73	379.99	20.10	31.50	11.58	3.30	1.80	3.76		
			Mustár**	91.12	21.80	0.90	1.00	0.06	2.00	2.90	0.00		
		E	Húsleves *	224.16	6.55	1.34	1.30	0.33	12.52	0.28	0.21		
			Főtt sertéshús *	798.84	190.80	25.20	9.72	3.46	0.48	0.00	0.25		
			Vadasmártás *	658.52	157.24	2.01	9.82	2.07	14.92	6.14	0.21		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
		U	Gépsonka Sűmegi	523.82	125.11	18.08	5.68	1.94	0.32	0.00	0.89		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		





5/13/2026 szerda (00501) Idős 3x		U	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		
			Összesen:	7 879.17	1 835.94	97.11	87.52	25.67	170.30	13.22	9.84		
5/14/2026 csütörtök (00501) Idős 3x		T	Mézes tej	815.57	194.88	10.24	4.50	2.44	28.19	12.29	0.40		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Magyaros vajkrém	1 110.66	265.28	0.61	28.06	7.61	2.39	0.00	0.41		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		E	Édesburgonya krémleves *	560.47	134.02	3.07	6.28	1.30	15.92	3.02	0.09		
			Rántott sertésszelet *	1 526.71	364.79	25.62	18.89	4.32	22.75	0.06	0.68		
			Rizi-bizi *	1 734.08	414.85	8.86	9.87	1.49	72.05	0.53	0.04		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		U	Margarin (szendvics)	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.04	0.10		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
			Csemege szalámi	91.80	21.96	0.92	1.43	0.48	0.12	7.44	0.12		
			Fejes saláta	103.62	1.01	2.10	0.45	0.00	3.00	0.00	0.00		
			Összesen:	7 533.09	1 777.20	63.65	78.52	20.19	204.02	25.48	6.43		





5/15/2026 péntek (00501) Idős 3x	T	Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40	
		HOT - DOG	1 400.10	334.57	16.13	20.39	7.80	22.45	2.23	3.07	
	E	Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	
		Palócleves (friss)	1 597.20	381.80	15.30	24.46	7.63	24.31	1.67	0.41	
		Túrós-tejfölös tészta	2 857.23	683.30	24.77	30.28	10.54	77.17	3.05	0.56	
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
	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:	7 948.77	1 900.45	77.34	84.51	31.06	207.33	29.13	5.98	

