



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő (00501) Idős 3x	T	Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
		Kenőmájaskrém *	145.49	34.75	0.17	3.76	1.05	0.03	0.00	0.07		
		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	Szilvás gombóc	1 324.70	316.80	2.04	18.74	2.13	34.64	19.98	0.69		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Fahéjas körteleves *	547.56	130.93	2.20	1.54	0.77	26.71	11.31	0.06		
	U	Sajtos kifli	1 082.00	258.85	10.10	5.25	2.72	44.73	0.16	1.44		
		Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Összesen:	5 090.77	1 217.42	35.21	38.71	11.52	178.75	51.39	4.00	
6/9/2026 kedd (00501) Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		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		
		Trapista sajt	777.21	185.63	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
	E	Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26		




















6/9/2026 kedd (00501) Idős 3x		E	Húsgombóc *	1 331.05	318.07	15.45	19.20	6.74	20.58	0.19	0.34		
			Paradicsom mártás *	839.50	200.74	3.22	6.03	0.73	33.19	15.98	0.20		
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
		U	Felvágott(Zala, Kópé)**	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		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Összesen:	8 083.92	1 932.61	75.83	96.16	33.60	185.61	21.94	6.52		
6/10/2026 szerda (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		
			gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Csirkemell paprikás	1 462.90	334.88	22.19	24.13	2.89	10.54	0.34	0.20		
			Tészta köret	1 305.13	311.78	11.77	6.75	0.92	50.75	0.00	1.65	 	
			Tejfölös karfiollevés *	659.22	157.69	4.95	6.77	1.48	18.99	1.79	0.36	 	
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Piskóta szelet, epres	1 630.20	390.00	6.20	15.50	10.30	55.90	7.77	0.51	 	





6/10/2026 szerda (00501) Idős 3x		U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
			Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	 
			Összesen:	8 598.87	2 041.03	73.18	90.59	29.13	232.13	42.90	9.96	
6/11/2026 csütörtök (00501) Idős 3x		T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00	
			Kőrözött túró házi	232.37	55.51	3.34	4.23	1.67	0.98	0.13	0.06	 
			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	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	
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10	
			Sóskamártás *	1 031.70	246.66	6.34	9.03	1.46	34.00	14.99	0.28	 
		U	Gépsonka Sümegi	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	
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
			Összesen:	5 521.32	1 273.04	71.70	46.70	13.33	151.29	20.68	3.60	





6/12/2026 péntek (00501) Idős 3x	T	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	
		Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27	
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
	E	Milánói makaróni	3 088.81	738.02	28.70	40.08	12.47	64.97	7.40	4.61	
		Zellerkrémleves *	565.39	135.19	4.80	2.14	0.91	23.38	0.54	0.25	
	U	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	
		Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20	
		Csemege szalámi	91.80	21.96	0.92	1.43	0.48	0.12	7.44	0.12	
		Jégsaláta	2.24	0.53	0.04	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	
	Összesen:		6 299.19	1 505.76	52.81	65.44	21.49	170.52	30.55	7.17	

