



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|---------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 6/15/2026 hétfő (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 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 | | |
| | Zöldborsófőzelék * | 914.93 | 218.74 | 11.01 | 6.15 | 1.10 | 29.40 | 0.00 | 0.11 | | |
| | Lebbencsleves * | 881.58 | 210.85 | 4.92 | 7.12 | 1.58 | 31.17 | 1.31 | 0.45 | | |
| | Kenyer** | 438.82 | 104.98 | 4.00 | 0.32 | 0.12 | 21.40 | 1.50 | 0.53 | | |
| | U Paradicsom** | 73.25 | 17.52 | 0.80 | 0.16 | 0.03 | 3.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Margarin (szendvics) | 531.22 | 127.09 | 0.04 | 14.00 | 3.80 | 0.08 | 0.08 | 0.20 | | |
| | Csemege szalámi | 114.75 | 27.45 | 1.15 | 1.79 | 0.60 | 0.15 | 9.31 | 0.15 | | |
| | Kenyer** | 877.63 | 209.96 | 8.00 | 0.64 | 0.24 | 42.80 | 3.00 | 1.05 | | |
| | Összesen: | 7 675.45 | 1 835.29 | 65.74 | 92.29 | 26.61 | 177.35 | 22.99 | 5.78 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|
| 6/16/2026 kedd (00501) Idős 3x | T | Citromos tea | 26.69 | 6.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 | 1.50 | 0.00 | |
| | | Uborka** | 9.83 | 2.35 | 0.20 | 0.02 | 0.00 | 0.34 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Sajtkrém házi * | 298.80 | 71.40 | 1.35 | 7.24 | 2.49 | 0.15 | 0.11 | 0.26 | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 815.94 | 195.20 | 6.88 | 1.52 | 0.48 | 34.64 | 0.26 | 1.04 | |
| | E | Mozzarellás csirkemell* | 2 466.83 | 589.85 | 40.83 | 22.18 | 5.29 | 79.39 | 0.00 | 0.62 | |
| | | Vegyesvágott | 83.16 | 19.90 | 1.10 | 0.20 | 0.10 | 3.40 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Zöldségleves * | 478.53 | 114.46 | 3.08 | 5.85 | 0.67 | 12.11 | 1.92 | 0.36 | |
| | | Kukoricás rizs * | 1 708.84 | 408.81 | 6.77 | 10.15 | 1.56 | 72.12 | 0.53 | 0.30 | |
| | U | Rozsos kifli, zsemle | 586.29 | 140.26 | 4.16 | 1.34 | 0.67 | 28.39 | 0.25 | 0.78 | |
| | | Margarin (szendvics) | 531.22 | 127.09 | 0.04 | 14.00 | 3.80 | 0.08 | 0.08 | 0.20 | |
| | | Jégsaláta | 0.75 | 0.18 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Sonkás szelet Kométa am. | 318.40 | 76.17 | 9.60 | 4.00 | 1.60 | 0.40 | 0.16 | 0.19 | |
| | | Összesen: | 7 325.28 | 1 752.05 | 74.02 | 66.50 | 16.66 | 232.60 | 4.81 | 3.75 | |
| | 6/17/2026 szerda (00501) Idős 3x | T | Tej ! | 608.58 | 145.36 | 10.20 | 4.50 | 2.44 | 15.90 | 0.00 | 0.40 |
| Túrókrém asz.szilvás | | | 304.71 | 72.83 | 5.04 | 2.90 | 1.57 | 6.57 | 5.46 | 0.02 | |
| Teljes kiőrlésű kenyér | | | 815.94 | 195.20 | 6.88 | 1.52 | 0.48 | 34.64 | 0.26 | 1.04 | |
| E | | Rántott sertésszelet * | 1 526.71 | 364.79 | 25.62 | 18.89 | 4.32 | 22.75 | 0.06 | 0.68 | |
| | | Csontleves tésztabetéttel * | 352.27 | 84.23 | 2.22 | 4.67 | 0.56 | 8.17 | 0.52 | 0.34 | |





| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|---|-----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------------|--|
| 6/17/2026 | szerda (00501) Idős 3x | E Zöldséges törökkrizs* | 1 972.99 | 471.45 | 15.04 | 12.43 | 1.18 | 80.02 | 0.00 | 0.09 | | |
| | | Sványú | 47.67 | 11.40 | 0.97 | 0.10 | 0.03 | 1.65 | 0.00 | 2.98 | | |
| | | U Pizzás csiga | 1 408.66 | 337.00 | 9.62 | 16.81 | 8.76 | 37.71 | 5.97 | 1.33 | | |
| | | Összesen: | 7 037.53 | 1 682.26 | 75.59 | 61.82 | 19.34 | 207.41 | 12.27 | 6.88 | | |
| 6/18/2026 | csütörtök (00501) Idős 3x | T Citromos tea | 26.69 | 6.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 | 1.50 | 0.00 | | |
| | | Melegszendvics | 1 281.81 | 306.44 | 8.59 | 13.27 | 4.55 | 37.14 | 0.45 | 1.62 | | |
| | | E Alma** | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 5.95 | 0.01 | | |
| | | Kenyér** | 438.82 | 104.98 | 4.00 | 0.32 | 0.12 | 21.40 | 1.50 | 0.53 | | |
| | | Gulyásleves | 1 521.59 | 363.64 | 16.17 | 25.84 | 7.58 | 15.90 | 0.81 | 0.28 | | |
| | | Darásmetélt ízzel | 3 189.32 | 762.77 | 14.01 | 20.16 | 2.39 | 130.40 | 43.52 | 0.23 | | |
| | | 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 | | |
| | | Kápia paprika | 65.52 | 15.65 | 0.96 | 0.24 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Kenyér** | 877.63 | 209.96 | 8.00 | 0.64 | 0.24 | 42.80 | 3.00 | 1.05 | | |
| | | Összesen: | 8 897.51 | 2 127.44 | 64.65 | 90.79 | 24.50 | 259.16 | 56.81 | 5.93 | | |
| 6/19/2026 | péntek (00501) Idős 3x | T Citromos tea | 26.69 | 6.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 | 1.50 | 0.00 | | |
| | | Bundás kenyér | 664.64 | 158.98 | 3.37 | 9.05 | 1.25 | 15.54 | 1.17 | 0.49 | | |
| | | E Cseh burgonyás fokhagymaleves* | 635.50 | 151.99 | 2.96 | 5.91 | 1.07 | 21.14 | 0.85 | 0.20 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|--|
| 6/19/2026 péntek (00501) Idős 3x | E | Tarhonyáshús | 3 174.51 | 743.68 | 26.40 | 42.73 | 9.15 | 66.38 | 0.08 | 0.64 |   | |
| | | Káposzta saláta | 369.78 | 88.46 | 2.40 | 0.30 | 0.04 | 18.54 | 9.99 | 0.05 | | |
| | U | Margarin** ráma | 531.22 | 126.88 | 0.04 | 14.00 | 3.80 | 0.08 | 0.00 | 0.20 |  | |
| | | Méz kg-os** | 273.50 | 65.43 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 16.20 | 16.20 | 0.00 | | |
| | | Graham kenyér | 799.22 | 191.20 | 6.80 | 10.40 | 0.46 | 33.78 | 3.04 | 1.10 |   | |
| | | Alma** | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 5.95 | 0.01 | | |
| | | Összesen: | 6 620.47 | 1 567.79 | 42.45 | 82.79 | 15.77 | 180.22 | 38.78 | 2.69 | | |

