



Tételes étlap 2026.06.29. - 2026.07.05.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/29/2026 hétfő (00501) Idős 3X	T	Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		Májkrem *	311.69	74.52	2.15	6.86	2.09	0.96	0.00	0.35		
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
	E	Burgonyagombóc leves *	761.84	182.17	3.81	6.89	0.84	25.73	0.91	0.30		
		Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67		
		Fejlesztett bab főzelék	1 933.20	462.31	21.85	12.95	2.78	64.08	0.39	0.15		
		Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	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		
		Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00		
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Összesen:	8 463.18	2 023.41	84.12	91.09	26.37	211.52	11.89	6.22	
6/30/2026 kedd (00501) Idős 3X	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
		Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		





6/30/2026 kedd (00501) Idős 3x	T	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	Felvidéki tojásleves *	771.84	145.25	6.34	12.87	3.42	13.55	0.04	1.03		
		Hentes tokány*	1 579.00	377.31	17.35	32.14	9.22	4.30	0.00	0.49		
		Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
	U	Túrós táska	1 282.01	306.70	7.39	13.31	6.42	41.14	10.99	0.62		
	Összesen:	6 527.33	1 521.07	54.27	78.36	23.50	159.38	12.90	5.68			
7/1/2026 szerda (00501) Idős 3x	T	limonádé	211.56	50.61	0.03	0.03	0.00	12.26	11.99	0.00		
		Melegszendvics	2 563.62	612.88	17.18	26.54	9.10	74.28	0.90	3.24		
	E	Paradicsom leves *	830.29	198.60	3.19	7.02	0.79	30.37	15.04	0.20		
		Tarhonyáshús	3 174.51	743.68	26.40	42.73	9.15	66.38	0.08	0.64		
		Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
	U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
		Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
	Összesen:	8 040.97	1 907.17	57.47	83.44	22.80	232.75	51.46	8.26			
7/2/2026 csütörtök (00501) Idős 3x	T	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		
		Tejeskávé *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41		





7/2/2026 csütörtök (00501) Idős 3x	T	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
	E	Csontleves tésztabetéttel *	352.27	84.23	2.22	4.67	0.56	8.17	0.52	0.34	 	
		Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36	 	
		Burgonya köret petr. *	1 160.36	277.60	6.34	5.15	0.59	50.20	2.00	0.15		
		Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
	U	Padlizsánkrém házi	52.50	12.56	0.33	0.81	0.29	0.96	0.18	0.00	 	
		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		
		Összesen:	6 884.76	1 645.87	87.25	63.51	19.03	170.74	23.45	10.08		
	7/3/2026 péntek (00501) Idős 3x	T	Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40	
		Mazsolás kalács	115.00	27.51	0.73	0.60	0.27	5.12	7.63	0.07	 	
E		Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26	 	
		Milánói makaróni *	3 818.77	912.46	40.66	42.20	14.52	101.00	4.20	3.13	 	
		Nektarin	206.00	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
U		Croissan, csokis	1 437.00	343.78	6.67	14.81	7.96	47.75	16.91	0.69	 	
		Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
		Összesen:	7 005.87	1 674.66	63.40	68.56	25.93	212.58	46.14	4.55		

