



Tételes étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/6/2026 hétfő (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	194.98	46.57	1.12	4.62	1.66	0.08	0.00	0.15		
	Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
	E Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
	Magyaros karfiolleves 15-18 *	490.05	117.24	3.83	6.08	0.68	11.57	0.84	0.23		
	Zöldborsós csirkeragu *mir.*	1 466.38	350.66	25.55	7.98	1.01	43.63	0.01	1.20		
	U Gépsonka Sümegi	327.39	78.20	11.30	3.55	1.22	0.20	0.00	0.56		
	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		
Paradicsom**	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00			
	Összesen:	6 039.10	1 443.85	67.40	49.37	10.47	178.25	4.53	6.19		
7/7/2026 kedd (00501) Idős 3x	T Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
	Májkrem	303.29	72.53	2.69	6.30	2.00	1.19	0.00	0.40		
	Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		





7/7/2026 kedd	(00501) Idős 3x	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	0.00	0.25				
		Meggymártás	936.83	224.02	4.18	3.12	1.39	43.26	21.76	0.13					
		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	195.73	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					
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00					
		Összesen:	6 719.16	1 559.37	72.61	57.26	19.91	197.40	50.80	5.30					
		7/8/2026 szerda	(00501) Idős 3x	T	gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	0.00		
Margarin (szendvics)	531.22			127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20					
Párizsi, sertés	712.99			170.29	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82					
Zöldpaprika**	65.52			15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00					
Teljes kiőrlésű kenyér	815.93			195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04					
E	kukorica krémleves			426.76	102.04	3.37	2.17	0.74	17.03	0.23	0.04				
Sült halfilé	795.09			190.04	20.08	12.15	1.96	0.01	0.00	0.33					
Zöldséges rizs	1 792.93			428.93	7.35	12.36	4.34	71.29	0.53	0.04					
Svanyú	38.13			9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38					





7/8/2026 szerda	(00501) Idős 3x	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:	6 546.65	1 565.40	58.67	64.09	20.57	183.94	33.76	7.05		
7/9/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Tejeskávé *	878.81	210.00	10.30	4.50	2.45	31.89	14.99	0.41		
			HOT - DOG	1 400.10	334.57	16.13	20.39	7.80	22.45	2.23	3.07	 	
		E	Babgulyás *	1 707.17	407.90	20.49	22.26	6.76	30.83	0.65	1.13		
			Darásmetélt ízzel *	2 745.95	656.76	13.07	10.78	1.29	126.06	46.52	0.28	 	
			Nektarin	206.00	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
			Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	 	
		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	 	
			Paradicsom**	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Csemege szalámi	91.80	21.96	0.92	1.43	0.48	0.12	7.44	0.12		
	Összesen:	8 174.21	1 954.24	69.63	67.52	21.00	267.28	75.20	6.20				
7/10/2026 péntek	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Túrókrém mazsolás	301.12	71.97	5.06	2.90	1.57	6.28	4.19	0.02	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36	 	





7/10/2026 péntek (00501) Idős 3x	E	Töltött paprika *	2 647.15	632.83	20.83	28.34	7.51	72.94	20.54	0.34		
		Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
	U	Kenyér**	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		
		Croissan, csokis	1 437.00	343.78	6.67	14.81	7.96	47.75	16.91	0.69		
		Összesen:	7 074.55	1 691.92	51.92	54.54	18.36	243.68	54.37	3.09		

