



Tételes étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/3/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			sajtkrém	374.56	89.46	0.30	9.62	3.63	0.35	0.00	0.23		
			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	zöldborsóleves *	739.25	176.81	6.36	6.11	0.69	23.68	0.53	0.31		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.00		
			Borsos tokány *	1 747.97	417.71	20.13	30.17	9.43	16.00	0.00	0.29		
		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:	6 748.69	1 613.02	59.35	65.95	19.43	191.18	25.74	5.31		
8/4/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T	gyümölcs tea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	0.00		
			Bundás kenyér *	1 773.65	424.23	11.20	24.85	3.69	34.83	0.45	1.25		
			Paradicsom**	73.25	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
		E	Paradicsom leves *	830.29	198.60	3.19	7.02	0.79	30.37	15.04	0.20		
			Svanyú	61.97	14.82	1.26	0.13	0.04	2.14	0.00	3.88		





8/4/2026 kedd (00501) Idős 3x	E	Labanc pecsenye *	1 658.34	396.41	28.52	21.62	6.27	21.50	0.62	0.70	    	
		Hagymás törtburgonya *	1 481.37	354.40	7.24	9.86	1.13	57.66	2.24	0.29		
		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	 	
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		Összesen:	7 845.31	1 876.10	69.09	93.98	21.71	182.74	29.48	9.09		
8/5/2026 szerda (00501) Idős 3x	T	gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	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	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		
		Vegyesvágott	124.74	29.84	1.65	0.30	0.15	5.10	0.00	0.00	 	
		Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36	 	
		U Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		





8/5/2026	(00501)	U	Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44	  	
			Összesen:	6 269.25	1 499.19	70.36	60.02	16.82	164.85	16.77	5.66		
8/6/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	csokistej	795.25	190.01	10.33	4.65	2.53	26.54	10.51	0.40		
			Löncskrém *	356.77	85.30	2.82	7.95	2.58	0.52	0.15	0.61	     	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Kápia paprika	65.52	15.65	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.01		
		E	Darásmetélt ízzel *	2 745.95	656.76	13.07	10.78	1.29	126.06	46.52	0.28	  	
			Nektarin	164.80	39.43	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Palócleves (friss) *	1 583.65	378.45	16.65	26.84	8.27	16.90	1.06	0.68	  	
		U	Pizzás csiga	1 408.66	337.00	9.62	16.81	8.76	37.71	5.97	1.33	    	
			Összesen:	7 936.54	1 897.80	61.08	69.16	23.95	254.19	64.47	4.35		
8/7/2026 péntek	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			sonkakrém házi	321.16	76.73	1.62	7.68	2.15	0.21	0.15	0.30	    	
			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	Kovászos uborka	71.50	17.08	1.46	0.15	0.05	2.47	0.00	4.47		
			Csontleves tésztabetéttel *	352.27	84.23	2.22	4.67	0.56	8.17	0.52	0.34	  	
			Csirkepörkölt *	1 216.29	290.65	32.30	15.38	2.82	5.47	0.00	0.55		





8/7/2026 péntek (00501) Idős 3x	E	Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24	 	
	U	Barackíz	241.66	57.81	0.10	0.00	0.00	14.26	14.26	0.00		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		Összesen:	5 782.84	1 382.38	67.38	42.62	8.01	173.22	22.90	9.99		

