



Tételes étlap 2026.08.10. - 2026.08.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/10/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06		
			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	Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36		
			Mexikói chilis bab *	1 747.67	417.73	22.71	25.38	7.61	24.99	0.00	0.34		
			Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
			Csemege uborka	86.31	20.65	0.90	0.15	0.00	3.90	0.00	0.00		
		U	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60		
			Alma**	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	Összesen:	7 584.97	1 813.89	58.48	64.66	20.31	246.03	8.92	3.02				
8/11/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Körözött túró házi	232.37	55.51	3.34	4.23	1.67	0.98	0.13	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	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	Cseh burgonyás fokhagymaleves*	635.50	151.99	2.96	5.91	1.07	21.14	0.85	0.20		





8/11/2026 kedd	(00501) Idős 3x	E	Rántott sertésszelet *	1 526.71	364.79	25.62	18.89	4.32	22.75	0.06	0.68	 	
			Török rizs *	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.33		
			Amerikai káposztasaláta *	659.26	157.72	3.91	8.27	3.69	16.27	6.00	0.33	     	
		U	Gépsonka allergénmentes	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	 	
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Összesen:	6 869.75	1 642.22	76.60	64.93	17.84	187.90	10.72	4.30		
8/12/2026 szerda	(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	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Májgaluska leves *	372.97	89.12	8.42	2.02	0.62	9.11	0.54	0.38	  	
			Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24	 	
			Svanyú	61.96	14.82	1.26	0.12	0.03	2.14	0.00	3.87		
		U	Pizzás csiga	1 408.66	337.00	9.62	16.81	8.76	37.71	5.97	1.33	    	





12/202	(00501)	U	Alma**	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Összesen:	6 553.87	1 566.61	60.58	73.34	24.35	161.66	14.22	9.32		
8/13/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Kolbászkrem*	170.03	40.61	1.14	3.93	1.24	0.13	0.15	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Édesburgonya krémleves *	560.47	134.02	3.07	6.28	1.30	15.92	3.02	0.09		
			Rakott rózsza *	2 772.72	662.86	29.03	43.15	15.45	38.97	2.43	0.59		
			Nektarin	205.99	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
		U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Összesen:	5 272.43	1 260.74	48.37	59.55	21.03	130.46	9.10	2.95		
8/14/2026 péntek	(00501) Idős 3x	T	Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
			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	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Gulyásleves *	1 544.62	369.13	16.36	25.88	7.58	16.95	1.01	0.43		





8/14/2026 péntek (00501) Idős 3x	E	Sajtos-tejfölös tészta *	2 417.42	577.70	22.06	30.35	12.12	53.57	2.34	2.71	  	
		Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	  	
		Alma**	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	U	Vajkrém , magyaros	127.00	30.38	0.20	3.20	1.54	0.16	0.00	0.00		
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		Zala felvágott Kométa am.	819.50	195.73	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00	   	
		Összesen:	9 501.82	2 271.29	90.78	112.49	39.88	213.72	36.37	10.17		

