



Tételes étlap 2026.08.17. - 2026.08.23.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/17/2026 hétfő (00501) Idős 3x		T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Túrókrém zöldfűszeres	218.63	52.23	5.07	2.90	1.57	1.41	0.20	0.21		
			Paradicsom**	73.25	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Brokkolikréml leves *	502.90	120.24	4.34	6.35	1.30	11.15	0.36	0.24		
			Rántott hal	2 460.13	588.00	36.99	32.12	4.76	37.31	0.06	0.85		
			Burgonyapüré	1 407.76	336.62	8.99	8.70	2.61	54.28	2.00	0.50		
			Svanyú	61.97	14.82	1.26	0.13	0.04	2.14	0.00	3.88		
		U	Margarin** ráma	531.22	126.88	0.04	14.00	3.80	0.08	0.00	0.20		
			Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00		
			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:	7 799.45	1 864.50	84.69	83.56	20.89	183.29	4.64	9.96		
8/18/2026 kedd (00501) Idős 3x		T	gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	0.00		
			Tojáskrémm házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		





8/18/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		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	0.25		
			Gyümölcs szósz	1 171.61	280.17	5.14	4.61	2.44	53.69	30.28	0.17		
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
		U	Padlizsánkrém házi	52.50	12.56	0.33	0.81	0.29	0.96	0.18	0.00		
			Paradicsom**	73.25	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Összesen:	5 347.98	1 231.74	55.22	29.62	10.09	191.31	42.48	2.98		
8/19/2026 szerda	(00501) Idős 3x	T	Tejberizs kakaós szórással	2 098.18	501.72	13.92	6.33	3.10	96.72	40.29	0.45		
		E	Betyár zöldbab	3 438.40	807.31	21.11	47.43	11.14	76.72	1.21	0.17		
			Csemege uborka	86.31	20.65	0.90	0.15	0.00	3.90	0.00	0.00		
			Gombás lencseleves	470.67	112.42	7.37	1.39	0.56	17.46	0.34	0.31		
		U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Összesen:	6 774.85	1 605.09	49.81	59.43	17.31	220.90	43.58	1.93		

