



Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/31/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Kenőmájaskrém *	145.49	34.75	0.17	3.76	1.05	0.03	0.00	0.07		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	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	Reszelttészta leves	457.68	109.49	3.58	4.96	0.55	12.35	2.68	0.11		
			Fokhagymás aprópecsenye	1 488.86	355.69	18.44	28.64	9.07	5.74	0.00	0.32		
			Tökfőzelék *	936.56	223.85	6.30	11.35	2.92	23.91	0.59	0.42		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		U	halkrém házi	424.15	101.37	1.64	10.38	2.50	0.31	0.00	0.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Összesen:	5 654.96	1 351.98	49.65	62.77	17.17	138.34	6.79	3.64		
9/1/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T	Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
			Túrókrém mazsolás *	217.27	51.94	2.79	1.92	1.04	5.76	4.19	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Magyaros karfiolleves *	748.44	179.05	5.58	7.53	1.01	21.94	0.84	0.24		





9/1/2026 kedd	(00501) ldős 3x	E	Babérlev.-tejfölös pu.tokány *	1 044.85	249.70	19.45	16.71	4.44	5.11	0.39	0.30	 	
			Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
		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		
			Jégsaláta	5.97	1.42	0.11	0.01	0.00	0.16	0.00	0.00		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Összesen:	7 814.76	1 868.69	69.13	73.24	20.98	228.52	33.37	4.97		
9/2/2026 szerda	(00501) ldős 3x	T	gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	0.00		
			Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.57	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	Burgonyaleves *	896.78	214.51	4.69	7.26	0.99	31.94	1.06	0.31	 	
			Milánói makaróni *	3 818.77	912.46	40.66	42.20	14.52	101.00	4.20	3.13	  	
			Szilva	129.54	30.99	0.64	0.80	0.00	4.80	0.00	0.00		
		U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44	  	
			Összesen:	8 336.81	1 993.30	73.91	86.48	28.41	234.29	17.57	8.23		





9/3/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Tojáskrém házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17		
			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	Gombaleves *	646.57	154.63	5.83	6.91	0.81	17.02	1.56	0.25		
			Sertés sült (egyben sültve) *	1 011.31	241.63	25.28	15.29	4.10	0.64	0.13	0.45		
			Zöldborsófőzelék *	914.93	218.74	11.01	6.15	1.10	29.40	0.00	0.11		
			Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
		Összesen:	6 140.50	1 467.85	76.55	51.37	15.34	170.62	27.31	4.15			
9/4/2026 péntek	(00501) Idős 3x	T	Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
			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	Paradicsom leves *	830.29	198.60	3.19	7.02	0.79	30.37	15.04	0.20		
			Tarhonyáshús *	2 858.60	683.00	28.06	31.68	8.59	70.80	0.08	0.94		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		





9/4/2026 péntek	(00501) Idős 3x	U	Kenyér**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05	 	
			Gyümölcslekvár	517.04	123.69	0.50	0.00	0.00	30.00	30.00	0.06		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Összesen:	7 079.72	1 692.53	57.24	52.12	13.91	242.57	67.47	6.85		

