



Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	T	gyümölcs tea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	0.00		
			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		
			Sajtkrém házi *	298.80	71.40	1.35	7.24	2.49	0.15	0.11	0.26		
		E	Babgulyás *	1 707.17	407.90	20.49	22.26	6.76	30.83	0.65	1.13		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Túrós-tejfölös tészta	2 857.23	683.30	24.77	30.28	10.54	77.17	3.05	0.56		
		U	Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.57	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82		
			Sárgarépás margarin	270.65	64.65	0.06	7.01	1.90	0.28	0.06	0.10		
			Kenyer**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Összesen:	8 410.44	2 011.11	77.39	84.71	28.03	228.44	23.79	6.50		
9/8/2026 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	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		





9/8/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T	Paradicsom**	73.25	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
		E	Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
			Csurgatott tojás leves *	418.67	100.11	1.60	8.46	1.10	4.27	0.04	0.32	  	
			Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Burgonya főzelék	1 263.16	301.65	8.32	9.13	1.61	45.78	1.20	0.30	 	
		U	Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00	  	
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Jégsaláta	5.97	1.42	0.11	0.01	0.00	0.16	0.00	0.00		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Összesen:	6 592.74	1 575.74	59.15	85.48	24.13	137.77	6.55	5.24		
9/9/2026 szerda	(00501) Idős 3x	T	Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40	 	
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
			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	Svanyú	61.97	14.82	1.26	0.13	0.04	2.14	0.00	3.88		
			Halleves halgaluskával *	709.23	169.48	9.18	6.16	1.18	19.24	0.11	0.53	      	
			Chilis bab sertéshússal *	1 690.34	403.97	19.27	31.19	8.81	11.44	0.00	0.35		





9/9/2026 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:	6 234.01	1 490.27	67.11	68.78	22.10	147.05	37.05	7.79		
9/10/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27	 	
			Párizsikrém	226.48	54.10	1.25	5.37	1.64	0.14	0.15	0.28	     	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Gyümölcs leves *	672.08	160.69	3.65	1.99	1.07	31.65	16.57	0.13	  	
			Csirkepörkölt *	1 216.29	290.65	32.30	15.38	2.82	5.47	0.00	0.55		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24	 	
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		U	Padlizsánkrém házi	52.50	12.56	0.33	0.81	0.29	0.96	0.18	0.00	     	
			Kenyér**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05	 	
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Összesen:	6 402.97	1 530.57	76.84	40.51	9.67	209.29	33.15	8.54		
9/11/2026 péntek	(00501) Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Májkrem *	311.69	74.52	2.15	6.86	2.09	0.96	0.00	0.35	   	





9/11/2026 péntek (00501) Idős 3x	T	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
	E	Lebbencsleves *	881.58	210.85	4.92	7.12	1.58	31.17	1.31	0.45		
		Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67		
		Kelkáposzta főzelék *	995.91	238.16	8.38	8.40	1.12	31.85	0.32	0.21		
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		Édesség szelet	330.96	79.18	1.20	2.80	1.40	12.20	4.20	0.08		
	U	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		
		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		
		Összesen:	8 191.03	1 958.73	73.64	89.35	26.87	205.10	8.89	6.79		

