



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	T	Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
			Májkrém *	311.69	74.52	2.15	6.86	2.09	0.96	0.00	0.35		
			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	Kukorica krémleves *	488.33	116.75	4.39	2.62	0.99	18.63	0.25	0.34		
			Hentes tokány*	1 579.00	377.31	17.35	32.14	9.22	4.30	0.00	0.49		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
		U	Sárgarépás margarin	270.65	64.65	0.06	7.01	1.90	0.28	0.06	0.10		
			Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
			Kenyer**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
			Összesen:	7 111.49	1 699.92	71.65	69.17	19.64	192.65	16.72	6.10		
9/15/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T	Paradicsom**	73.25	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
			Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00		
			sajtkrém	374.56	89.46	0.30	9.62	3.63	0.35	0.00	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		





9/15/2026 kedd (00501) Idős 3x	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		
		Sóskamártás *	1 031.70	246.66	6.34	9.03	1.46	34.00	14.99	0.28	 	
		Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
		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		
		Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
		Összesen:	5 980.06	1 382.93	59.79	60.73	18.88	158.88	29.04	4.70		
9/16/2026 szerda (00501) Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		Túrókrém sós	215.96	51.60	5.03	2.90	1.57	1.31	0.20	0.04	 	
		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	Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36	 	
		Sült kolbász	360.72	86.30	1.80	8.63	2.20	0.31	0.00	0.27	  	
		Sárgaborsó főzelék	2 147.86	513.15	27.01	12.25	2.11	73.28	0.00	0.16	 	
		Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
	U	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		





16/202	(00501)	U	Vajasmézes kenyér	2 166.24	518.08	13.82	14.24	4.00	75.82	7.00	2.24	 	
			Összesen:	7 451.31	1 781.44	73.02	50.77	13.62	244.97	16.83	5.05		
9/17/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Ivóoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	 	
			Mákos rigó	852.67	203.99	6.07	5.81	2.28	31.61	3.66	0.50	    	
		E	Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26	 	
			Sült csirkemell*	1 047.39	250.34	31.85	7.48	1.23	13.70	0.54	0.45	      	
			Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
			Amerikai káposztasaláta *	659.26	157.72	3.91	8.27	3.69	16.27	6.00	0.33	     	
		U	Padlizsánkrém házi	52.50	12.56	0.33	0.81	0.29	0.96	0.18	0.00	     	
			Kenyer**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05	 	
			Paradicsom**	73.25	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
			Összesen:	6 996.67	1 673.32	68.73	45.71	13.37	244.08	38.53	3.29		
9/18/2026 péntek	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Kakaós csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12	 	
		E	Sertésragu leves	1 302.32	311.28	14.48	21.19	5.87	15.20	0.52	0.14	  	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Darásmetélt ízzel	3 189.32	762.77	14.01	20.16	2.39	130.40	43.52	0.23	   	
		U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		





'18/202	(00501,	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Összesen:	5 966.14	1 426.80	36.18	51.13	12.81	204.65	60.74	1.50		

