



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő (00501) Idős 3x		T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Magyaros vajkrém	1 110.66	265.28	0.61	28.06	7.61	2.39	0.00	0.41		
			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	Zöldborsó krémleves *	438.19	104.75	6.19	2.24	1.05	14.62	0.32	0.24		
			Bácskai rizseshús *	2 944.38	704.02	22.32	31.41	8.79	82.24	0.53	0.36		
			Svanyú	61.97	14.82	1.26	0.13	0.04	2.14	0.00	3.88		
		U	Sajt klf. 18%	1 243.54	297.50	22.16	22.48	14.29	1.28	1.28	1.94		
			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:	7 699.07	1 840.98	64.78	100.50	36.20	164.62	5.81	8.64		
9/22/2026 kedd (00501) Idős 3x		T	Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
			Tojáskrém házi *	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17		
			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		





9/22/2026 kedd	(00501) Idős 3x	E	Zöldbableves mir*	911.63	155.29	6.36	8.65	1.22	32.92	1.93	0.37		
			Húsgombóc *	1 331.05	318.07	15.45	19.20	6.74	20.58	0.19	0.34		
			Paradicsom mártás *	839.50	200.74	3.22	6.03	0.73	33.19	15.98	0.20		
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
		U	Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
			Kenyér**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05		
			Összesen:	7 767.83	1 794.67	69.46	68.78	19.87	238.62	36.60	4.09		
9/23/2026 szerda	(00501) Idős 3x	T	Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
			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		
			Kápia paprika	65.52	15.65	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.01		
		E	Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36		
			Rakott rózsa *	3 106.79	742.78	32.35	44.00	15.75	53.62	2.43	0.88		
			Szilva	129.54	30.99	0.64	0.80	0.00	4.80	0.00	0.00		
		U	Májkrém *	311.69	74.52	2.15	6.86	2.09	0.96	0.00	0.35		





9/23/2026 szerda (00501) Idős 3x	U	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:	7 722.04	1 846.65	71.40	91.71	30.16	177.71	20.68	5.98		
	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
		Körözött túró házi *	140.39	33.55	2.82	1.93	1.04	1.20	0.20	0.06	 	
		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		
	E	Hamisgulyás *	812.55	194.36	4.15	7.26	0.99	27.54	0.99	0.31		
		Köményes sertéssült *	1 044.55	249.58	25.20	16.22	4.20	0.49	0.03	0.55	         	
		Szárazbabfőzelék *	1 577.95	377.03	17.99	11.77	2.15	49.44	0.12	0.32	 	
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
	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		
		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		
		Összesen:	6 674.54	1 595.60	78.03	69.37	18.74	160.26	6.52	5.58		





9/25/2026 péntek (00501) Idős 3x	T	gyümölcsstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	0.00		
		Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
		Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
		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	Frankfurti leves *	1 002.64	239.72	9.04	14.56	3.98	17.63	1.15	1.05		
		Török rizs*	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.53		
		Svanyú	61.97	14.82	1.26	0.13	0.04	2.14	0.00	3.88		
		Gombás sertéstokány *	2 071.60	495.07	21.51	35.91	11.37	20.96	0.39	0.60		
	U	Pizzás csiga	1 408.66	337.00	9.62	16.81	8.76	37.71	5.97	1.33		
		Összesen:	7 666.37	1 832.91	62.16	91.84	31.07	190.00	17.80	8.92		

