



Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 hétfő (00501) Idős 3x		T	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		
			Tej *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
		E	Daragaluska leves *	512.53	122.49	3.36	3.86	0.59	18.34	0.54	0.21		
			Borsos tokány *	1 747.97	417.71	20.13	30.17	9.43	16.00	0.00	0.29		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
			Svanyú	61.97	14.82	1.26	0.13	0.04	2.14	0.00	3.88		
		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		
			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:	7 469.12	1 785.42	76.20	74.12	21.16	198.27	4.04	9.60		
9/29/2026 kedd (00501) Idős 3x		T	Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
			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		





9/29/2026 kedd (00501) Idős 3x	T	Löncskrém *	356.77	85.30	2.82	7.95	2.58	0.52	0.15	0.61	     	
	E	Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36	   	
		Fokhagymás aprópecsenye *	1 727.96	412.90	20.24	29.25	9.34	16.79	0.00	0.39		
		Paradicsomos káposzta*	1 246.95	298.21	7.22	8.41	1.01	47.53	14.99	0.20		
		Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
	U	Túrós táska	804.08	192.36	4.72	10.80	3.29	18.85	5.50	0.39	      	
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Összesen:	7 081.93	1 693.33	60.36	69.08	19.93	201.08	55.25	3.93		
9/30/2026 szerda (00501) Idős 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		
		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	Cseh burgonyás fokhagymaleves*	635.50	151.99	2.96	5.91	1.07	21.14	0.85	0.20	   	
		Taco-barbecue csirke*	576.12	137.61	29.69	1.34	0.31	1.55	1.93	0.29	    	
		Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
	U	Kockasajt db**18%	324.58	77.66	4.80	5.80	3.82	1.48	1.48	0.58		





30/202	(00501)	U	Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44	  	
			Összesen:	7 047.39	1 685.72	71.01	57.16	18.00	217.54	16.62	5.78		
10/1/2026	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	    	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Paradicsom**	73.25	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
		E	Fejtett bableves *	864.65	206.81	6.81	7.70	1.26	27.12	0.84	0.20	  	
			Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67	   	
			Burgonya főzelék *	1 263.16	301.65	8.32	9.13	1.61	45.78	1.20	0.30	 	
		U	Májkrém	303.29	72.53	2.69	6.30	2.00	1.19	0.00	0.40	    	
			Kenyer**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05	 	
			Kápia paprika	65.52	15.65	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.01		
			Összesen:	6 906.16	1 650.75	65.06	66.96	18.45	190.94	6.67	4.24		
10/2/2026	péntek (00501) Idős 3x	T	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		
			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		
			Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		





10/2/2026	péntek	(00501)	Idős 3x	E	Reszelttészta leves *	631.84	151.16	4.57	5.42	0.77	20.72	1.94	0.37	  	
					Székelykáposzta *	2 202.79	526.54	20.24	31.60	9.34	39.74	0.82	0.48	  	
					Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
				U	Pizzás kifli	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	2.02	0.96	   	
					Összesen:	6 256.37	1 495.98	55.27	70.39	20.46	154.93	8.12	5.58		

