



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			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		
			Magos sajtkrém	116.16	27.74	0.25	2.85	1.58	0.26	0.00	0.11		
		E	Paradicsom leves *	830.29	198.60	3.19	7.02	0.79	30.37	15.04	0.20		
			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	Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Összesen:	5 708.15	1 365.11	39.40	51.26	15.43	180.67	24.08	6.00		
10/13/2026 kedd	(00501) Idős 3x	T	Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
			Májkrém	303.29	72.53	2.69	6.30	2.00	1.19	0.00	0.40		
			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	Húsleves* Id	229.99	55.02	1.97	0.26	0.02	10.94	0.64	0.30		
			Főtt sertéshús	1 202.46	287.20	17.50	23.90	8.52	0.30	0.00	0.17		





10/13/2026 kedd (00501) Idős 3x	E	Vadasmártás	427.40	102.17	2.35	2.30	0.78	17.72	5.30	0.03	    	
		Tészta köret	1 178.83	281.56	11.77	3.41	0.54	50.75	0.00	1.65	   	
		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	 	
		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:	6 555.27	1 567.04	64.86	69.91	23.41	165.19	21.11	6.45		
10/14/2026 szerda (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	   	
		Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
	E	Édesburgonya krémleves *	560.47	134.02	3.07	6.28	1.30	15.92	3.02	0.09	    	
		Rakott rózsza *	3 106.79	742.78	32.35	44.00	15.75	53.62	2.43	0.88	    	
		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	   	
	U	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60	    	
		Összesen:	7 565.98	1 809.07	53.38	92.82	31.56	186.13	14.66	3.59		





10/15/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Eprestej !	847.96	202.62	10.34	4.67	2.54	29.62	13.57	0.40		
			Briós	1 173.99	280.86	7.45	5.84	2.77	52.02	16.02	0.76		
		E	Rántott leves zsemlekockával	465.40	111.28	1.47	7.75	0.92	8.78	0.00	0.03		
			Sarkadi pecsenye	1 708.65	408.24	29.84	27.69	8.46	9.57	0.00	1.57		
			Török rizs *	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.33		
			Svanyú	61.96	14.82	1.26	0.12	0.03	2.14	0.00	3.87		
		U	Póréhagyma**	61.60	14.74	0.01	0.01	0.00	0.25	0.00	0.00		
			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		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
			Összesen:	7 561.02	1 807.56	74.94	84.27	24.81	191.44	31.75	8.15		
10/16/2026 péntek	(00501) Idős 3x	T	gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	101.99	24.40	0.86	0.19	0.06	4.33	0.03	0.13		
			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		
			Trappista sajt	1 243.54	297.01	22.16	22.48	14.29	1.28	0.00	1.94		





10/16/2026	péntek	(00501)	Idős 3x	E	Jókai bableves *	2 500.76	597.52	30.37	29.50	8.91	51.87	0.66	0.74	 	
					Mákos metélt	2 245.30	537.15	13.12	11.93	1.46	93.70	21.08	0.59	   	
					Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	  	
					Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
				U	Lilahagymás sonkakrém	88.32	21.10	0.94	1.87	0.53	0.11	0.03	0.16	     	
					Kenyér**	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:	8 287.16	1 981.28	81.25	81.25	29.41	228.54	35.58	5.34		

