



Tételes étlap 2018.11.05. - 2018.11.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2018.11.05. hétfő (00501) Idős 3x	T Tejeskávé !	724,95	173,43	6,82	5,60	3,04	23,74	12,99	0,00		
	Sonka szalámi Fincsi	254,98	61,00	7,75	3,15	1,25	0,35	0,15	1,00		
	Margarin** ráma	517,48	123,80	0,04	14,00	6,60	0,08	0,00	0,03		
	Zöldpaprika**	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,75	0,24	42,56	0,57	1,21		
	E Karalábé leves *mir*	1 233,95	295,20	9,18	9,57	0,98	47,09	0,01	6,54		
	Borsos tokány	774,29	185,24	13,67	9,96	0,99	2,40	0,00	3,05		
	Tészta köret	1 470,73	351,85	13,60	7,71	1,15	55,43	0,00	1,05		
	cékla saláta!	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	U Lönccskrém	353,34	84,53	2,82	7,95	3,28	0,52	0,06	0,59		
	Jégcsapretek	12,03	2,88	0,32	0,05	0,00	0,30	0,00	0,01		
	Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,75	0,24	42,56	0,57	1,21		
	Összesen:	7 100,01	698,57	68,68	1	17,77	216,23	14,35	14,69		
	2018.11.06. kedd (00501) Idős 3x	T Tej !	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,00	
Tojáskrém házi		410,91	98,30	2,85	9,50	3,92	0,61	0,12	0,13		
Uborka**		14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		





2018.11.06. kedd (00501) Idős 3x												
T	Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,75	0,24	42,56	0,57	1,21			
E	Burgonyaleves magyaros!	3 323,71	795,15	25,57	25,18	2,72	131,55	0,01	6,54			
	Húsroló	4 479,09	1 071,55	36,49	45,40	9,51	128,26	0,00	0,99			
	Lencsefőzelék	2 314,52	553,71	31,62	13,78	2,27	75,11	3,18	0,38			
	Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,75	0,24	42,56	0,57	1,21			
U	Ivóyoghurt	428,45	102,50	3,12	2,50	1,37	13,75	13,75	1,25			
	Zsemle,kifli**	559,79	133,92	4,44	1,32	0,65	27,39	1,09	0,77			
	Összesen:	14 012,71	3 352,32	128,59		25,48	478,20	19,29	12,49			
2018.11.07. szerda (00501) Idős 3x												
T	Kakaó !	993,79	237,75	10,48	8,73	4,75	29,04	12,99	0,00			
	Margarin** ráma	517,48	123,80	0,04	14,00	6,60	0,08	0,00	0,03			
	Zöldpaprika**	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,75	0,24	42,56	0,57	1,21			
E	Zellerkrémleves	349,07	83,51	1,98	4,27	1,04	9,12	0,00	0,41			
	Levesgyöngy 18%	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21			
	Rántott hal	2 478,07	592,84	31,11	35,51	3,48	36,28	0,00	0,92			
	Zöldséges törökrizs	601,36	143,87	1,67	12,81	1,33	5,04	0,00	3,10			
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
U	Barackíz**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			







2018.11.09. péntek (00501) Idős 3x	T	Karamellás tej	1 175,58	281,24	10,20	8,40	4,56	40,88	24,98	0,00		
		Mákos rigó	1 096,00	262,20	8,72	4,40	1,15	49,61	1,93	1,36	  	
	E	Libaleves	27,75	6,64	0,48	0,30	0,11	0,48	0,00	0,50	  	
		Ludaskása	4 498,31	1 076,15	38,59	44,21	12,12	134,18	0,00	6,62	 	
		Párolt káposzta	3 304,39	790,52	32,08	31,47	1,95	93,42	9,99	0,41		
		Sütőtök**	195,05	46,66	0,90	0,36	0,00	9,90	0,00	0,01		
	U	Párizsi, sertés	451,44	108,00	7,10	8,60	3,60	0,55	0,05	1,05	   	
		Margarin** ráma	517,48	123,80	0,04	14,00	6,60	0,08	0,00	0,03		
		Uborka**	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Zsemle,kifli**	559,79	133,92	4,44	1,32	0,65	27,39	1,09	0,77	 	
	Összesen:	11 840,53	2 832,66	102,85		30,74	357,00	38,04	10,76			
2018.11.10. szombat (00501) Idős 3x	T	Tej !	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,00		
		Felvágott(Zala, Kópé)**	459,80	110,00	7,25	8,90	3,90	0,20	0,05	1,10	  	
		Margarin** ráma	517,48	123,80	0,04	14,00	6,60	0,08	0,00	0,03		
		Jégcsapretek	12,03	2,88	0,32	0,05	0,00	0,30	0,00	0,01		
		Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,75	0,24	42,56	0,57	1,21		
	E	Babgulyás	3 226,70	771,94	33,60	27,18	7,28	97,31	0,00	69,08	   	





2018.11.10. szombat (00501) Idős 3x	E	Darásmetélt ízzel	3 325,24	795,51	17,61	22,96	2,84	127,44	38,14	2,04		
		Alma**	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,75	0,24	42,56	0,57	1,21		
	U	Kockasajt db**18%	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
		Szezámmagos kifli, zsemle	627,63	150,15	5,08	3,47	0,61	25,94	1,02	0,72		
	Összesen:	11 047,62	2 642,98	91,84		29,24	359,69	40,35	75,97			

