



Tételes étlap 2025.04.14. - 2025.04.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/14/2025 hétfő (00501) Idős 3x	<b>T</b> Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
	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		
	Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40		
	<b>E</b> Csontleves tésztabetéttel	121.17	28.99	1.27	0.75	0.11	4.18	0.00	0.15		
	Budapest ragu	939.18	209.54	26.18	7.71	1.49	12.28	0.00	0.22		
	Tarhonya köret	1 661.17	396.91	12.01	12.69	4.19	58.32	0.00	0.55		
	Svanyú	47.66	11.40	0.97	0.09	0.03	1.64	0.00	2.98		
	<b>U</b> Csemege szalámi	91.79	21.96	0.91	1.42	0.48	0.12	7.44	0.12		
	Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
	Összesen:	5 069.59	1 196.93	63.85	30.17	9.64	166.49	22.53	6.06		
	4/15/2025 kedd (00501) Idős 3x	<b>T</b> Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27	
Pogácsa sajtos		728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
<b>E</b> Lebbencsleves		562.74	134.53	3.31	4.89	1.74	18.80	0.00	0.26		





4/15/2025 kedd (00501) Idős 3x	E	Főtt, füstölt s.comb	2 307.06	551.03	25.80	49.50	19.74	0.15	0.00	7.61	
		Szárzabbabfőzelék	1 645.44	393.02	23.19	4.84	1.92	63.85	0.00	0.15	
		Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	
	U	Löncskrém	299.54	71.61	1.74	6.17	2.03	2.26	0.26	0.35	    
		Kápia paprika	65.52	15.64	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
Összesen:		7 627.68	1 819.10	76.90	78.78	31.41	195.22	15.71	10.68		
4/16/2025 szerda (00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00	
		Párizsi, sertés	712.99	170.29	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82	   
		Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
	E	Zellerkrémleves	232.21	55.47	2.25	1.69	0.95	7.70	0.00	0.08	  
		Rántott sertésszelet	1 480.50	353.67	23.67	11.92	3.17	37.63	0.00	1.08	 
		Kukoricás rizs	1 803.19	431.38	8.76	11.01	3.86	73.80	0.00	0.05	
		Svanyú	47.66	11.40	0.97	0.09	0.03	1.64	0.00	2.98	
		Bombi, puszedli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
	U	Gabonás keksz kakaós	1 972.96	472.00	8.80	20.00	9.50	61.00	6.02	0.55	       





16/202		00501	U	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00						
Összesen:					7 252.33	1 730.28	61.25	61.59	23.61	225.13	7.78	7.60						
4/17/2025 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	gyümölcsstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	8.40	0.00							
		Körözött túró házi	226.08	54.00	3.32	4.06	1.58	1.00	0.00	0.05								
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	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	Tarhonyaleves	616.79	147.44	3.91	4.64	1.52	22.04	0.00	0.29							
		Sertés sült (egyben sütve)	683.78	163.33	21.21	8.11	2.89	1.25	0.01	0.24								
		Sóskamártás	1 078.68	257.78	10.65	4.65	1.34	42.00	9.99	0.46								
		Burgonya sós féladag	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.29								
		U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71							
		Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00							
Összesen:					4 748.46	1 135.25	54.79	24.75	8.45	167.90	19.66	2.08						

