



Tételes étlap 2025.04.21. - 2025.04.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/22/2025 kedd (00501) Idős 3x	T Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
	sonkakrém házi	321.16	76.73	1.62	7.68	2.15	0.21	0.09	0.30		
	Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	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 Rizsleves !	1 171.31	265.26	4.12	17.09	8.83	27.08	0.00	0.06		
	Pipi-ropogós	852.84	202.98	7.70	16.78	0.32	0.14	0.00	0.01		
	Zöldbabfőzelék	929.57	222.17	10.81	4.64	1.78	33.76	0.00	0.21		
	Kenyer**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
	U sajtkrém	374.56	89.46	0.30	9.62	3.63	0.35	0.00	0.23		
	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		
Összesen:	6 426.08	1 520.63	53.77	64.04	20.23	171.76	2.01	3.89			
4/23/2025 szerda (00501) Idős 3x	T gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	8.40	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		





4/23/2025 szerda (00501) Idős 3x	T	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00			
	E	zöldborsóleves	820.11	196.15	11.94	1.78	0.14	32.61	0.00	0.03			
		Rakott burgonya	3 454.41	825.77	28.77	40.48	16.09	84.26	0.01	2.31			
		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	Méz kg-os**	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00			
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04			
		Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00			
		Összesen:	7 693.30	1 835.69	68.77	61.51	23.05	241.36	26.53	6.84			
4/24/2025 csütörtök (00501) Idős 3x	T	Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27			
		Tojáskrém házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.12	0.17			
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	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	Zöldségleves	135.44	32.40	1.43	0.59	0.04	5.11	0.00	0.03			
		Halrúd	35.08	8.39	0.00	0.93	0.11	0.00	0.00	0.00			
		Paradicsomos káposzta	1 009.22	241.32	7.22	1.89	0.28	48.06	14.99	0.03			
		Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60			
	U	Zala felvágott Kométa am.	819.50	195.73	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00			





4/24/2025 csütörtök		(00501) Idős 3x	U	Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	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	0.00									
				Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	0.00									
				Összesen:	5 208.22	1 245.22	49.74	35.80	11.63	172.02	30.02	5.21										
4/25/2025 péntek		(00501) Idős 3x	T	gyümölcsstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	8.40	0.00										
				Bundás kenyér	399.40	95.53	3.37	2.04	0.45	15.54	0.16	0.49	0.00									
				Csemege uborka	57.54	13.76	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00	0.00									
			E	Lencseleves	946.15	226.01	14.63	3.84	1.43	33.01	0.12	0.06	0.00									
				Serpenyősburg. virslivel	1 931.62	461.79	16.26	19.18	6.92	54.56	0.00	1.96	0.00									
				Svanyú	47.66	11.40	0.97	0.09	0.03	1.64	0.00	2.98	0.00									
				Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60	0.00									
			U	Gabonás keksz kakaós	1 972.96	472.00	8.80	20.00	9.50	61.00	6.02	0.55	0.00									
				Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00									
				Összesen:	6 086.87	1 451.66	48.53	46.02	18.45	205.84	16.10	6.64										

