



Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/5/2025 hétfő (00501) Idős 3x	T Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
	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		
	Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06	 	
	E Zöldségleves	135.44	32.40	1.43	0.59	0.04	5.11	0.00	0.03	 	
	Sertés sült (egyben sütvé)	683.78	163.33	21.21	8.11	2.89	1.25	0.01	0.24	 	
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
	Zöldborsófőzelék	1 247.94	298.37	19.18	3.19	0.86	47.50	0.00	0.14	 	
	U Csemege szalámi	91.80	21.96	0.92	1.43	0.48	0.12	7.44	0.12		
	Margarin (szendvics)	14.80	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	 	
	Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
	Összesen:		4 580.71	1 091.52	61.39	21.25	6.51	155.14	11.31	3.24	
5/6/2025 kedd (00501) Idős 3x	T Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
	Párizsikrém	226.48	54.10	1.25	5.37	1.64	0.14	0.06	0.28	 	





5/6/2025		(00501)		kedd		Idős 3x											
T	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10								
	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00								
	E	Karfiollevés	154.81	37.03	2.16	1.04	0.11	4.64	0.00	0.29							
		Temesvári sertéstokány	1 404.51	335.57	18.68	23.55	8.75	11.83	0.00	0.17							
		Párolt rizsköret	1 193.27	285.47	6.40	1.17	0.15	62.00	0.00	0.50							
	Csemege uborka	86.31	20.65	0.90	0.15	0.00	3.90	0.00	0.00								
	U	Ökörszem	1 080.00	258.37	8.21	5.50	2.21	45.67	10.99	0.60							
Összesen:		6 038.28	1 443.79	55.56	51.92	15.76	205.24	39.07	3.34								
5/7/2025	szerda	(00501)	Idős 3x	T	gyümölcs tea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	8.40	0.00				
					Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10				
					Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02				
					Pizza sonka	26.54	6.35	0.84	0.28	0.11	0.12	0.02	0.11				
					Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00				
				E	Gyümölcs leves	617.42	147.61	3.64	2.52	1.36	27.34	14.64	0.11				
					Csirkepörkölt	818.43	195.54	26.06	7.30	1.68	6.17	0.00	0.33				
					Tészta köret	1 178.83	281.56	11.77	3.41	0.54	50.75	0.00	1.65				
					Vegyesvágott	124.74	29.84	1.65	0.30	0.15	5.10	0.00	0.00				
				U	Sárgarépas margarin	227.43	54.32	0.07	5.82	1.58	0.37	0.00	0.08				





5/7/2025 szerda	(00501) Idős 3x	U Rozsos kifli, zsemle	586.29	140.26	4.16	1.34	0.67	28.39	0.25	0.78		
		Csemege,paprikás szalámi	84.60	20.24	0.98	1.25	0.70	0.20	7.44	0.12		
		Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		Összesen:	4 676.32	1 117.83	56.81	33.10	7.38	163.16	33.79	4.30		
5/8/2025 csütörtök	(00501) Idős 3x	T Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
		Tojáskrém házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.12	0.17		
		Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
		Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		E Daragaluska leves	1 004.62	240.21	10.51	7.30	2.27	32.79	0.00	0.33		
		Sült kolbász	158.09	37.82	1.39	3.48	1.34	0.24	0.02	0.21		
		Lencsefőzelék	1 796.39	429.08	27.90	5.81	1.96	65.91	0.18	0.16		
		Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
		U Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
		Mákos rigó	10 960.00	2 622.01	87.20	44.00	11.50	496.10	8.43	13.60		
Összesen:	16 675.99	3 988.23	149.44	96.72	23.65	687.90	38.78	17.16				
5/9/2025 péntek	(00501) Idős 3x	T Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
		Croissant sajtos	1 404.98	336.12	12.10	19.20	10.09	29.77	0.63	1.02		
		E Gulyásleves	1 300.56	310.76	16.17	19.99	6.91	15.90	0.02	0.28		





5/9/2025 péntek	(00501) Idős 3x	E	Nudli /zs.morzás/	857.89	205.01	5.55	2.37	0.25	39.82	0.18	1.37		
			Barackíz	241.66	57.81	0.10	0.00	0.00	14.26	14.26	0.00		
		U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Összesen:	4 350.78	1 040.24	38.03	42.79	17.85	126.67	17.59	3.38		

