



Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő (00501) Idős 3x		T gyümölcs tea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	8.40	0.00		
		sajtkrém	374.56	89.46	0.30	9.62	3.63	0.35	0.00	0.23		
		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 Tarhonyaleves	616.79	147.44	3.91	4.64	1.52	22.04	0.00	0.29		
		Sertés pörkölt	1 295.06	309.36	18.17	24.47	8.57	3.83	0.00	0.20		
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
		Tökfőzelék	629.97	150.50	5.71	4.05	1.78	22.67	2.00	0.14		
		U Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06		
		Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
		Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
		Összesen:	5 868.19	1 399.03	50.85	78.37	17.92	170.97	19.52	4.25		
5/13/2025 kedd (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	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82		
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		





5/13/2025 kedd (00501) 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	Csirkemell gyros	405.93	96.97	19.77	1.74	0.31	0.50	0.02	0.20		
			Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53		
			Magyaros gombaleves	483.46	115.63	7.22	0.71	0.04	19.85	0.00	0.00		
			Amerikai káposztasaláta	458.25	109.59	3.15	3.60	1.40	15.57	3.18	0.30		
		U	Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
			Összesen:	5 216.69	1 247.07	61.56	50.53	15.46	155.62	8.54	4.35		
5/14/2025 szerda (00501) Idős 3x		T	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Főtt virsli	1 590.73	379.99	20.10	31.50	11.58	3.30	1.80	3.76		
			Mustár**	91.12	21.80	0.90	1.00	0.06	2.00	2.90	0.00		
		E	Húsleves*	82.83	19.81	0.71	0.14	0.02	3.73	0.00	0.29		
			Főtt sertéshús	1 202.46	287.20	17.50	23.90	8.52	0.30	0.00	0.17		
			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	Gépsonka Sümegi	523.82	125.11	18.08	5.68	1.94	0.32	0.00	0.89		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		



















5/14/2025 szerda (00501) Idős 3x		U	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		
			Összesen:	6 836.08	1 633.63	86.13	71.61	24.52	151.36	12.02	8.87		
5/15/2025 csütörtök (00501) Idős 3x		T	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	 	
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Gépsonka Sümegi	523.82	125.11	18.08	5.68	1.94	0.32	0.00	0.89	 	
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Mézes tej	815.57	194.88	10.24	4.50	2.44	28.19	12.29	0.40		
		E	Édesburgonya krémleves	140.36	33.56	0.73	1.62	0.68	3.88	0.21	0.49		
			zsemlekocka	69.00	16.51	0.25	1.14	0.14	1.26	0.00	0.00	 	
			Rántott sertésszelet	1 480.50	353.67	23.67	11.92	3.17	37.63	0.00	1.08	 	
			Rizi-bizi	1 720.99	411.72	9.91	10.41	3.74	69.00	0.00	0.04		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		U	Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Csemege szalámi	91.80	21.96	0.92	1.43	0.48	0.12	7.44	0.12		
			Fejes saláta	103.62	1.01	2.10	0.45	0.00	3.00	0.00	0.00		
			Összesen:	6 275.71	1 476.60	78.03	48.67	13.40	202.10	24.82	7.67		





5/16/2025 péntek (00501) Idős 3x	T	Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40	 		
		Briós	1 173.99	280.86	7.45	5.84	2.77	52.02	16.02	0.76	   		
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Minidzsem 25 g-os	284.27	68.01	0.39	0.00	0.00	16.20	16.20	0.02	0.02		
	E	Fejtettbab leves	571.53	136.69	7.12	1.07	0.16	24.35	0.00	0.30	  		
		Rizszeshús	2 283.70	545.97	21.27	21.36	7.07	66.57	0.00	0.18			
		Káposzta saláta sav.	201.94	48.23	2.40	0.30	0.04	8.55	0.00	0.00			
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 		
	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			
		Összesen:	6 309.33	1 508.68	56.47	35.11	13.34	243.23	47.61	2.98			

