



Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/2/2025 hétfő (00501) Idős 3x	T 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		
	Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
	E Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
	Gombaleves	832.79	199.19	7.63	1.37	0.21	38.75	0.00	0.30		
	Sült kolbász	158.09	37.82	1.39	3.48	1.34	0.24	0.02	0.21		
	Sárgaborsó főzelék	1 832.10	437.61	27.01	3.89	1.16	73.28	0.00	0.16		
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	U 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		
	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:	6 215.80	1 482.01	64.85	55.22	13.02	214.41	9.44	5.49		
6/3/2025 kedd (00501) Idős 3x	T Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
	Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06		





6/3/2025 kedd	(00501) Idős 3x	T	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00			
			Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40			
		E	Karalábé leves	126.52	30.27	1.20	0.44	0.05	5.18	0.00	0.03			
			Paradicsom mártás	563.90	134.84	2.73	0.99	0.13	28.62	14.99	0.03			
			Húsgombóc	1 303.66	311.54	15.19	17.30	6.10	23.48	0.00	0.17			
			Burgonya sós féladag	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.29			
		U	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			
			Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00			
			Felvágott(Zala, Kópé)**	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25			
			Összesen:	5 155.05	1 232.36	52.51	48.55	14.14	161.94	19.87	3.90			
		6/4/2025 szerda	(00501) Idős 3x	T	Tejles kiörlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
					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			
	Tejeskávé !			626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27			
E	Zöldségleves			135.44	32.40	1.43	0.59	0.04	5.11	0.00	0.03			
	Brokkolis galuska			514.99	123.02	3.96	1.97	0.44	22.27	0.00	0.12			
	Sült csirkecomb 70+			887.60	212.00	31.37	9.16	2.13	0.89	0.54	0.65			





6/4/2025 szerda (00501) Idős 3x	E	Párolt zöldségköret	238.15	56.70	3.02	0.32	0.01	10.13	0.02	0.05		
		Párolt rizsköret	1 193.27	285.47	6.40	1.17	0.15	62.00	0.00	0.50		
	U	Trappista sajt	466.33	111.38	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73		
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Rozsos kifli, zsemle	586.29	140.26	4.16	1.34	0.67	28.39	0.25	0.78		
		Kápia paprika	65.52	15.65	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.01		
	Összesen:		7 226.85	1 727.17	94.31	60.64	22.67	195.35	18.76	7.94		
6/5/2025 csütörtök (00501) Idős 3x	T	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		
		Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	8.40	0.00		
	E	Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.17	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00		
		Póréhagyma krémleves	274.85	65.66	2.71	2.11	1.21	7.63	0.00	0.17		
		Rakott zöldbab	2 434.84	567.06	25.25	31.37	11.05	48.66	0.00	0.24		
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
	U	Ivóyoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
		Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
	Összesen:		5 788.53	1 368.85	51.22	61.50	19.13	170.42	36.41	3.49		





6/6/2025 péntek (00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00	
		Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	 
		sonkakrém házi	321.16	76.73	1.62	7.68	2.15	0.21	0.09	0.30	   
		Paradicsom**	73.25	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00	
	E	Babgulyás	1 669.90	398.96	23.41	15.78	5.30	40.20	0.00	0.15	
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 
		Túrós-tejfölös tészta	1 119.23	267.40	13.72	18.43	8.33	11.27	0.00	0.42	  
	U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58	 
		Összesen:	5 581.97	1 334.39	59.25	53.53	16.64	168.50	6.03	4.16	

