





Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

| Diéta                                     | Étlap tétel                      | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 6/10/2025<br>kedd<br>(00501)<br>Idős 3x   | <b>T</b> Tej!                    | 608.58       | 145.36         | 10.20       | 4.50     | 2.44       | 15.90          | 0.00      | 0.40   |            |          |
|   | Margarin (szendvics)             | 14.80        | 3.54           | 0.00        | 0.40     | 0.12       | 0.00           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|   | 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   |            |          |
|   | Trapista sajt                    | 777.21       | 185.63         | 13.85       | 14.05    | 8.93       | 0.80           | 0.00      | 1.21   |            |          |
|   | <b>E</b> Alma**                  | 145.41       | 30.95          | 0.40        | 0.40     | 0.00       | 7.00           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|   | Gyümölcs leves                   | 617.42       | 147.61         | 3.64        | 2.52     | 1.36       | 27.34          | 14.64     | 0.11   |            |          |
|   | Szilvás gombóc                   | 693.19       | 165.72         | 2.04        | 2.04     | 0.23       | 34.64          | 19.98     | 0.69   |            |          |
|   | <b>U</b> Felvágott(Zala, Kópé)** | 819.50       | 195.74         | 12.48       | 15.92    | 5.82       | 0.48           | 0.00      | 2.00   |            |          |
|   | 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:    | 4 978.05       | 1 186.01    | 53.94    | 51.21      | 19.62          | 144.27    | 39.50  | 6.08       |          |
| 6/11/2025<br>szerda<br>(00501)<br>Idős 3x | <b>T</b> 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   |            |          |





|  |                 |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |   |   |   |
|--|-----------------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|---|---|
| 6/11/2025<br>szerda<br>(00501)<br>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               | Karfiolleves           | 154.81   | 37.03    | 2.16  | 1.04  | 0.11  | 4.64   | 0.00  | 0.29 |    |   |   |
|  |                 | Csirke mell paprikás   | 820.98   | 181.31   | 22.06 | 7.39  | 0.99  | 10.12  | 0.00  | 0.19 |   |   |   |
|  |                 | Tészta köret           | 1 178.83 | 281.56   | 11.77 | 3.41  | 0.54  | 50.75  | 0.00  | 1.65 |    |   |   |
|  | Fejes saláta    | 1 032.99               | 49.01    | 17.54    | 3.75  | 0.00  | 35.05 | 9.99   | 0.05  |      |   |   |   |
|  | Bombi, puszelli | 0.00                   | 0.00     | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 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:              | 5 325.83 | 1 060.16 | 74.92 | 42.42 | 8.32  | 163.82 | 15.53 | 5.81 |   |   |   |
| 6/12/2025<br>csütörtök<br>(00501)<br>Idős 3x | T               | Citromos tea           | 26.69    | 6.38     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 1.56   | 1.50  | 0.00 |   |   |   |
|  |                 | Kőrözött túró házi     | 226.08   | 54.00    | 3.32  | 4.06  | 1.58  | 1.00   | 0.00  | 0.05 |   |   |   |
|  |                 | Teljes kiőrlésű kenyér | 815.94   | 195.20   | 6.88  | 1.52  | 0.48  | 34.64  | 0.26  | 1.04 |  |   |   |
|  | Paradicsom**    | 73.25                  | 17.52    | 0.80     | 0.16  | 0.03  | 3.20  | 0.00   | 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 |   |   |   |
|  |                 | Burgonya sós féladag   | 587.92   | 140.65   | 3.75  | 0.30  | 0.04  | 30.00  | 0.00  | 0.29 |   |   |   |
|  |                 | Sóskamártás            | 1 078.68 | 257.78   | 10.65 | 4.65  | 1.34  | 42.00  | 9.99  | 0.46 |  |  |   |





|                        |                    |           |                           |          |          |       |       |        |        |       |      |      |  |  |
|------------------------|--------------------|-----------|---------------------------|----------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|--|--|
| 6/12/2025<br>csütörtök | (00501)<br>Idős 3x | 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 | 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: | 5 119.64                  | 1 223.73 | 66.21    | 41.39 | 14.21 | 141.06 | 13.59  | 3.76  |      |      |  |  |
| 6/13/2025<br>péntek    | (00501)<br>Idős 3x | T         | Kakaó                     | 828.72   | 198.02   | 10.23 | 4.53  | 2.46   | 28.90  | 12.99 | 0.40 |      |  |  |
|                        |                    |           | Magos sajtkrém            | 116.16   | 27.74    | 0.25  | 2.85  | 1.58   | 0.26   | 0.00  | 0.11 |      |  |  |
|                        |                    |           | 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 |      |  |  |
|                        |                    | E         | Zöldborsó krémleves       | 498.70   | 119.23   | 7.54  | 2.12  | 1.04   | 17.17  | 0.00  | 0.24 |      |  |  |
|                        |                    |           | Pirított szárított hagyma | 190.82   | 45.57    | 2.10  | 0.18  | 0.02   | 8.84   | 0.00  | 0.05 |      |  |  |
|                        |                    |           | Milánói makaróni          | 2 646.75 | 632.27   | 28.70 | 28.38 | 11.13  | 64.97  | 7.40  | 4.61 |      |  |  |
|                        |                    | U         | Zsemle                    | 421.65   | 100.87   | 3.56  | 0.34  | 0.14   | 21.91  | 1.84  | 0.57 |      |  |  |
|                        |                    |           | Margarin (szendvics)      | 14.80    | 3.54     | 0.00  | 0.40  | 0.12   | 0.00   | 0.00  | 0.00 |      |  |  |
|                        |                    |           | Csemege szalámi           | 91.80    | 21.96    | 0.92  | 1.43  | 0.48   | 0.12   | 7.44  | 0.12 |      |  |  |
|                        |                    |           | Jégsaláta                 | 2.24     | 0.53     | 0.04  | 0.00  | 0.00   | 0.06   | 0.00  | 0.00 |      |  |  |
|                        |                    |           | Összesen:                 | 5 650.17 | 1 350.33 | 60.94 | 50.71 | 17.43  | 177.37 | 32.71 | 7.20 |      |  |  |

