





























Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 6/16/2025 hétfő (00501) Idős 3x | T Citromos tea | 26.69 | 6.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 | 1.50 | 0.00 | | | |
| | Párizsi, sertés | 445.62 | 106.43 | 5.95 | 9.10 | 3.44 | 0.10 | 0.00 | 1.14 | | | |
| | 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** | 16.38 | 3.92 | 0.24 | 0.06 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | E Hamisgulyás | 444.82 | 106.42 | 2.94 | 0.94 | 0.10 | 21.02 | 0.00 | 0.04 | | | |
| | Sertés pörkölt | 1 295.06 | 309.36 | 18.17 | 24.47 | 8.57 | 3.83 | 0.00 | 0.20 | | | |
| | Graham kenyér | 799.22 | 191.20 | 6.80 | 10.40 | 0.46 | 33.78 | 3.04 | 1.10 | | | |
| | Alma** | 145.41 | 30.95 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Zöldborsófőzelék | 1 247.94 | 298.37 | 19.18 | 3.19 | 0.86 | 47.50 | 0.00 | 0.14 | | | |
| | U Graham kenyér | 799.22 | 191.20 | 6.80 | 10.40 | 0.46 | 33.78 | 3.04 | 1.10 | | | |
| | Paradicsom** | 18.31 | 4.38 | 0.20 | 0.04 | 0.01 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Margarin (szendvics) | 14.80 | 3.54 | 0.00 | 0.40 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Csemege szalámi | 114.75 | 27.45 | 1.15 | 1.79 | 0.60 | 0.15 | 9.31 | 0.15 | | | |
| | Összesen: | | 6 182.24 | 1 474.34 | 68.63 | 71.99 | 15.20 | 183.90 | 19.93 | 4.97 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|---|
| 6/17/2025 kedd (00501) Idős 3x | T | Citromos tea | 26.69 | 6.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 | 1.50 | 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 |   |
| | | Uborka** | 9.83 | 2.35 | 0.20 | 0.02 | 0.00 | 0.34 | 0.00 | 0.00 | |
| | E | Mozzarellás csirkemell | 452.58 | 108.11 | 18.54 | 3.33 | 1.24 | 0.92 | 0.01 | 0.38 |        |
| | | Vegyesvágott | 83.16 | 19.90 | 1.10 | 0.20 | 0.10 | 3.40 | 0.00 | 0.00 |   |
| | | Zöldségleves | 135.44 | 32.40 | 1.43 | 0.59 | 0.04 | 5.11 | 0.00 | 0.03 |   |
| | | Kukoricás rizs | 1 803.19 | 431.38 | 8.76 | 11.01 | 3.86 | 73.80 | 0.00 | 0.05 |  |
| | U | Pizza sonka | 15.93 | 3.81 | 0.50 | 0.17 | 0.07 | 0.07 | 0.01 | 0.06 | |
| | | Rozsos kifli, zsemle | 586.29 | 140.26 | 4.16 | 1.34 | 0.67 | 28.39 | 0.25 | 0.78 |    |
| | | Margarin (szendvics) | 14.80 | 3.54 | 0.00 | 0.40 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |
| | | Jégsaláta | 0.75 | 0.18 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | |
| | Összesen: | | 4 302.44 | 1 028.97 | 41.80 | 37.08 | 10.19 | 147.74 | 4.81 | 2.63 | |
| 6/18/2025 szerda (00501) Idős 3x | T | Tej ! | 608.58 | 145.36 | 10.20 | 4.50 | 2.44 | 15.90 | 0.00 | 0.40 |  |
| | | Túrókrém asz.szilvás | 295.18 | 70.54 | 5.01 | 2.65 | 1.45 | 6.59 | 5.16 | 0.01 |   |
| | | Graham kenyér | 399.61 | 95.60 | 3.40 | 5.20 | 0.23 | 16.89 | 1.52 | 0.55 |   |
| | E | Májgaluska leves | 825.12 | 197.27 | 15.70 | 3.21 | 0.70 | 26.21 | 0.00 | 0.76 |    |
| | | Rántott sertésszelet | 1 480.50 | 353.67 | 23.67 | 11.92 | 3.17 | 37.63 | 0.00 | 1.08 |   |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------|----------|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 6/18/2025 szerda | (00501) Idős 3x | E | Török rizs | 1 521.83 | 363.63 | 9.84 | 11.03 | 3.88 | 60.70 | 0.00 | 0.53 | | |
| | | | Párolt zöldségköret | 238.15 | 56.70 | 3.02 | 0.32 | 0.01 | 10.13 | 0.02 | 0.05 | | |
| | | | Csemege uborka | 57.54 | 13.77 | 0.60 | 0.10 | 0.00 | 2.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | U | Pizzás csiga | 1 408.66 | 337.00 | 9.62 | 16.81 | 8.76 | 37.71 | 5.97 | 1.33 | | |
| | | | Összesen: | 6 835.17 | 1 633.54 | 81.06 | 55.74 | 20.64 | 214.36 | 12.67 | 4.71 | | |
| 6/19/2025 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 | | |
| | | | Citromos tea | 26.69 | 6.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.56 | 1.50 | 0.00 | | |
| | | E | Palócleves | 2 909.83 | 695.80 | 19.48 | 41.99 | 23.79 | 58.79 | 0.00 | 0.43 | | |
| | | | Mákos metélt | 602.65 | 144.17 | 2.32 | 2.57 | 0.50 | 27.60 | 19.98 | 0.49 | | |
| | | | Alma** | 145.41 | 30.95 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Kenyér** | 431.38 | 103.20 | 3.50 | 0.38 | 0.12 | 21.28 | 1.40 | 0.61 | | |
| | | U | 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 | | |
| | | | Graham kenyér | 799.22 | 191.20 | 6.80 | 10.40 | 0.46 | 33.78 | 3.04 | 1.10 | | |
| | | | Kápia paprika | 65.52 | 15.65 | 0.96 | 0.24 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 7 048.38 | 1 681.54 | 55.83 | 92.26 | 33.80 | 187.88 | 29.08 | 5.91 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 6/20/2025 péntek (00501) Idős 3x | T | 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** | 45.56 | 10.90 | 0.45 | 0.50 | 0.03 | 1.00 | 1.45 | 0.00 | |
| | | Graham kenyér | 799.22 | 191.20 | 6.80 | 10.40 | 0.46 | 33.78 | 3.04 | 1.10 | |
| | E | Cseh burgonyás fokhagymaleves | 350.49 | 83.85 | 2.14 | 0.65 | 0.08 | 16.84 | 0.00 | 0.20 | |
| | | Levesgyöngy 18% | 115.00 | 27.51 | 0.42 | 1.65 | 0.08 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Tarhonyáshús | 2 543.00 | 592.60 | 26.40 | 26.02 | 7.24 | 66.38 | 0.00 | 0.64 | |
| | | Káposzta saláta | 369.78 | 88.46 | 2.40 | 0.30 | 0.04 | 18.54 | 9.99 | 0.05 | |
| | U | Margarin** ráma | 531.22 | 126.88 | 0.04 | 14.00 | 3.80 | 0.08 | 0.00 | 0.20 | |
| | | Méz kg-os** | 273.50 | 65.43 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 16.20 | 16.20 | 0.00 | |
| | | Graham kenyér | 799.22 | 191.20 | 6.80 | 10.40 | 0.46 | 33.78 | 3.04 | 1.10 | |
| | | Alma** | 145.41 | 30.95 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Összesen: | 7 589.82 | 1 795.35 | 66.03 | 95.82 | 23.77 | 200.56 | 37.02 | 7.05 | |

