



Tételes étlap 2025.06.23. - 2025.06.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/23/2025 hétfő (00501) Idős 3x	T Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40			
	Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06			
	Graham kenyér	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10			
	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00			
	E Almaleves	804.78	192.46	2.60	1.43	0.77	41.58	24.98	0.13			
	Sertés sült (egyben sütvé)	683.78	163.33	21.21	8.11	2.89	1.25	0.01	0.24			
	Hagymás törtburgonya	1 048.03	250.73	6.49	1.45	0.17	51.66	0.00	0.29			
	Vegyesvágott	83.16	19.89	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.00			
	U Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.73	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			
	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00			
	Összesen:		5 749.72	1 374.58	66.35	46.77	13.94	186.74	42.86	4.79		
	6/24/2025 kedd (00501) 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			
Graham kenyér		799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10			





6/24/2025 kedd (00501) Idős 3x	T	Paradicsom**	73.24	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00	
	E	zöldborsóleves	820.11	196.15	11.94	1.78	0.14	32.61	0.00	0.03	
		Sertés pörkölt	1 295.06	309.36	18.17	24.47	8.57	3.83	0.00	0.20	
		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	
	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	- 1.00	
		Összesen:	5 971.22	1 229.34	74.45	49.26	11.92	187.14	15.53	2.79	
6/25/2025 szerda (00501) Idős 3x	T	Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40	
		Kakaós kalács	116.70	27.92	0.80	0.62	0.30	5.05	7.63	0.08	
	E	Édesburgonya krémleves	140.36	33.56	0.73	1.62	0.68	3.88	0.21	0.49	
		Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.17	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00	
		Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
		Rakott cukkini	2 308.03	536.78	21.25	29.67	9.92	49.15	0.00	0.17	
		Nektarin	205.99	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00	
	U	Löncskrém	299.54	71.61	1.74	6.17	2.03	2.26	0.26	0.35	
		Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	





6/25/2025	(00501)	U	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
			Összesen:	5 609.30	1 326.24	50.42	64.77	16.39	171.82	27.17	3.69	
6/26/2025 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Párizsikrém	226.48	54.10	1.25	5.37	1.64	0.14	0.06	0.28	
			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	Burgonyagombóc leves	519.57	124.21	3.72	1.38	0.22	23.85	0.00	0.15	
			Fejtettbab főzelék	1 598.38	382.18	21.80	4.09	1.58	64.12	0.00	0.14	
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
			Vagdalt	1 557.05	372.01	18.60	20.73	7.10	27.41	0.16	0.90	
		U	Trappista sajt	1 243.53	297.01	22.16	22.48	14.28	1.28	0.00	1.94	
			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			
	Paradicsom**	73.24	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00			
	Összesen:	7 901.03	1 888.60	96.49	80.33	28.47	226.73	8.14	6.58			
6/27/2025 péntek	(00501) Idős 3x	T	felvágottkrém házi	372.60	89.00	1.63	9.04	2.63	0.20	0.06	0.35	
			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	





<b>6/27/2025</b> <b>péntek</b> (00501) Idős 3x	<b>T</b>	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00	
	<b>E</b>	Frankfurti leves	736.44	176.02	8.77	8.18	3.06	16.48	0.00	0.80	
		Darásmetélt ízzel	1 496.29	357.74	5.37	2.66	0.48	77.52	38.14	0.15	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	
	<b>U</b>	Ivójoghurt	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:	4 855.49	1 156.96	33.63	37.94	10.36	186.75	66.19	3.60

