



Tételes étlap 2025.06.30. - 2025.07.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/30/2025 hétfő (00501) Idős 3x	T Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
	Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
	Májkrem	303.29	72.53	2.69	6.30	2.00	1.19	0.00	0.40	   	
	E Csurgatott tojás leves	268.84	64.23	2.71	2.09	0.45	8.53	0.00	0.33	 	
	Parad-húsos-zölds. fusili	1 912.99	456.98	29.77	11.40	3.06	58.39	0.00	2.26	 	
	zsemlekocka	46.00	11.00	0.17	0.76	0.09	0.84	0.00	0.00	  	
	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		
	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
	Összesen:		3 970.46	949.06	47.98	33.40	6.80	129.40	13.82	4.78	
7/1/2025 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	 	
	Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		





7/1/2025												
kedd												
(00501)												
Idős 3x												
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			
	Egresmártás *mir.*	1 234.69	295.18	5.60	2.96	1.56	60.26	32.97	0.60			
	Burgonya köret sós	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.39			
	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:	6 011.96	1 437.11	54.24	64.32	20.33	174.33	39.35	5.35			
T	limonádé	211.56	50.61	0.03	0.03	0.00	12.26	11.99	0.00			
		Melegszendvics	2 563.62	612.88	17.18	26.54	9.10	74.28	0.90	3.24		
	E	Paradicsom leves	512.09	122.47	3.14	1.20	0.14	24.58	9.99	0.30		
		Tarhonyáshús	2 543.00	592.60	26.40	26.02	7.24	66.38	0.00	0.64		
		Svanyú	47.66	11.40	0.97	0.09	0.03	1.64	0.00	2.98		
	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:	7 091.25	1 679.96	57.42	60.90	20.24	226.95	46.33	8.36			










7/3/2025 csütörtök (00501) Idős 3x												
T	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			
	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10			
	ivólé	126.45	30.25	0.25	0.25	0.00	7.50	0.00	0.00			
	E	Húsgaluska leves	574.21	137.16	7.20	7.84	2.71	9.25	0.00	0.28		
		Zöldborsó pörkölt	372.02	89.00	6.09	1.01	0.18	13.60	0.00	0.00		
		Tészta köret	1 178.83	281.56	11.77	3.41	0.54	50.75	0.00	1.65		
	U	Padlizsánkrém házi	46.78	11.18	0.32	0.66	0.22	0.97	0.02	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		
Összesen:		5 644.10	1 349.01	61.19	66.71	16.21	157.33	10.80	7.89			
7/4/2025 péntek (00501) Idős 3x												
T	Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40			
	Barackíz	241.66	57.81	0.10	0.00	0.00	14.26	14.26	0.00			
	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10			
E	Csemege uborka	86.31	20.65	0.90	0.15	0.00	3.90	0.00	0.00			
	kukorica krémleves	426.76	102.04	3.37	2.17	0.74	17.03	0.00	0.04			
	Sült halfilé	407.43	97.32	17.07	3.23	0.86	0.01	0.00	0.28			
	Zöldséges rizs	1 683.73	402.81	8.39	10.36	3.74	68.25	0.00	0.04			





7/4/2025 péntek (00501) Idős 3x	U	Kolbászkrem	170.03	40.61	1.14	3.93	1.24	0.13	0.06	0.23	  	
		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		
		Összesen:	5 508.59	1 317.33	55.76	45.41	9.95	202.43	33.39	3.19		

