



Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/22/2025 hétfő (00501) Idős 3x	T Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00			
	Magyaros vajkrém	1 110.66	265.28	0.61	28.06	7.61	2.39	0.00	0.41			
	Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04			
	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00			
	E Zöldborsó krémleves	498.70	119.23	7.54	2.12	1.04	17.17	0.00	0.24			
	Levesgyöngy 18%	92.00	22.00	0.33	1.32	0.06	1.68	0.00	0.00			
	Rizseshús	2 283.70	545.97	21.27	21.36	7.07	66.57	0.00	0.18			
	Svanyú	61.96	14.82	1.26	0.12	0.03	2.14	0.00	3.87			
	U Sajt klf. 18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Margarin (szendvics)	14.79	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:		5 430.91	1 298.36	43.21	55.56	16.55	151.82	3.60	6.31		
	9/23/2025 kedd (00501) Idős 3x	T Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40		
Tojáskrém házi		417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.12	0.17			
Teljes kiőrlésű kenyér		815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04			





9/23/2025 kedd (00501) Idős 3x	T	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
	E	zöldbableves	281.18	67.23	2.69	0.99	0.12	11.62	0.00	0.03	
		Húsgombóc	1 303.66	311.54	15.19	17.30	6.10	23.48	0.00	0.17	
		Paradicsom mártás	563.90	134.84	2.73	0.99	0.13	28.62	14.99	0.03	
		Burgonya sós féladag	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.29	
	U	Sonkás szelet Kométa am.	318.39	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19	
		Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00	
		Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03	
		Kenyér**	862.75	206.40	7.00	0.75	0.24	42.56	2.80	1.21	
	Összesen:		6 107.74	1 460.34	62.76	40.60	13.84	205.33	31.32	3.56	
9/24/2025 szerda (00501) Idős 3x	T	Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27	
		Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.29	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	0.00	
		Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
		Kápia paprika	65.52	15.64	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
	E	Zöldségleves	135.44	32.40	1.43	0.59	0.04	5.11	0.00	0.03	
		Rakott rózsa	2 029.35	485.01	25.15	26.61	10.15	35.73	0.00	0.17	
		Szilva	129.54	30.99	0.64	0.80	0.00	4.80	0.00	0.00	





9/24/2025	szerda	(00501) Idős 3x	U Májkrém	303.29	72.53	2.69	6.30	2.00	1.19	0.00	0.40		
			Kenyér**	862.75	206.40	7.00	0.75	0.24	42.56	2.80	1.21		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
			Összesen:	5 761.79	1 377.43	62.05	55.01	20.16	152.73	16.05	3.12		
9/25/2025	csütörtök	(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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			E Hamisgulyás	444.82	106.42	2.94	0.94	0.10	21.02	0.00	0.04		
			Köményes sertéssült	681.02	162.66	21.01	8.48	2.93	0.47	0.01	0.24		
			Szárzababfőzelék	1 645.44	393.02	23.19	4.84	1.92	63.85	0.00	0.15		
			Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
			U Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.73	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00		
			Margarin (szendvics)	14.79	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	5.96	1.42	0.10	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00		
			Összesen:	5 572.56	1 331.84	77.78	36.95	13.21	167.72	5.01	4.69		





9/26/2025 péntek (00501) Idős 3x	T	gyümölcsstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	8.40	0.00			
		Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.93	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04			
		Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00			
	E	Frankfurti leves	736.44	176.02	8.77	8.18	3.06	16.48	0.00	0.80			
		Gombapörkölt	364.25	87.14	9.70	1.17	0.15	9.30	0.00	0.33			
		Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53			
		Svanyú	61.96	14.82	1.26	0.12	0.03	2.14	0.00	3.87			
	U	Pizzás csiga	1 408.66	337.00	9.62	16.81	8.76	37.71	5.97	1.33			
	Összesen:		5 144.14	1 230.04	47.03	39.47	16.48	172.58	14.63	6.90			

