



Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 hétfő (00501) Idős 3x		T	Kenőmájaskrém	141.26	33.74	0.12	3.67	1.02	0.03	0.00	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	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		
			Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
		E	Daragaluska leves	1 004.62	240.21	10.51	7.30	2.27	32.79	0.00	0.33		
			Borsos tokány	1 300.38	310.63	18.03	24.89	8.62	3.34	0.00	0.20		
			Tészta köret	1 178.83	281.56	11.77	3.41	0.54	50.75	0.00	1.65		
			Svanyú	61.97	14.82	1.26	0.13	0.04	2.14	0.00	3.88		
		U	Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Kenyer**	862.75	206.40	7.01	0.75	0.25	42.56	2.80	1.22		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
			Összesen:	5 838.36	1 395.61	67.02	46.39	14.96	172.71	4.72	8.60		
9/30/2025 kedd (00501) Idős 3x		T	Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
			felvágottkrém házi	372.60	89.00	1.63	9.04	2.63	0.20	0.06	0.35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		





9/30/2025 kedd (00501) Idős 3x	T	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
	E	Zöldségleves	135.44	32.40	1.43	0.59	0.04	5.11	0.00	0.03		
		Fokhagymás aprópecsenye	1 090.49	260.48	14.94	19.68	6.89	5.68	0.00	0.28		
		Paradicsomos káposzta	1 009.22	241.32	7.22	1.89	0.28	48.06	14.99	0.03		
		Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
	U	Túrós táska	1 282.01	306.70	7.39	13.31	6.42	41.14	10.99	0.62		
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Összesen:	6 349.96	1 514.38	54.39	51.39	19.30	205.35	52.68	3.36		
10/1/2025 szerda (00501) Idős 3x	T	gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	8.40	0.00		
		Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	0.00		
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	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	Cseh burgonyás fokhagymaleves	350.49	83.85	2.14	0.65	0.08	16.84	0.00	0.20		
		Taco-barbecue csirke	311.06	74.30	16.41	0.68	0.17	0.56	0.18	0.14		
		Párolt rizsköret	1 193.27	285.47	6.40	1.17	0.15	62.00	0.00	0.50		
	U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		





01/1/2025	(00501)	U	Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44	  	
			Összesen:	4 667.83	1 116.31	50.43	22.22	7.71	175.13	10.86	3.32		
10/2/2025 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Tojáskrém házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.12	0.17	   	
			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	Fejtttbbab leves	571.53	136.69	7.12	1.07	0.16	24.35	0.00	0.30	  	
			Vagdalt	1 557.05	372.01	18.60	20.73	7.10	27.41	0.16	0.90	  	
			Burgonya főzelék	1 335.61	319.32	10.47	3.70	1.50	59.94	0.00	0.14	 	
		U	Májkrém	303.29	72.53	2.69	6.30	2.00	1.19	0.00	0.40	   	
			Kenyér**	862.75	206.40	7.01	0.75	0.25	42.56	2.80	1.22	 	
			Kápia paprika	65.52	15.65	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.01		
			Összesen:	6 611.30	1 580.47	67.58	48.47	16.49	212.20	3.34	4.58		
10/3/2025 péntek	(00501) Idős 3x	T	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	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		
			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		
			Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		





10/3/2025 péntek (00501) Idős 3x	E	Reszelttészta leves	191.46	45.80	1.84	1.32	0.11	6.34	0.00	0.03	 	
		Székelykáposzta	1 926.11	445.42	19.88	26.76	8.83	34.62	0.00	0.17	 	
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
	U	Gyümölcslekvár	310.22	74.22	0.30	0.00	0.00	18.00	18.00	0.04	 	
		Kenyér**	862.75	206.40	7.01	0.75	0.25	42.56	2.80	1.22	 	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Összesen:	5 583.57	1 316.25	53.09	47.53	15.73	167.84	23.96	5.11		

