



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(00501) Idős 3x	T	gyümölcs tea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	8.40	0.00		
			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		
		E	Gyümölcs leves	617.42	147.61	3.64	2.52	1.36	27.34	14.64	0.11		
			Zöldborsós csirkeragu *mir.*	1 245.35	297.78	25.55	2.13	0.34	43.63	0.00	1.20		
			Tészta köret	1 178.83	281.56	11.77	3.41	0.54	50.75	0.00	1.65		
		U	Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	0.00		
			Sárgarépas margarin	227.43	54.32	0.07	5.82	1.58	0.37	0.00	0.08		
			Kenyer**	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:	6 087.77	1 455.25	66.48	34.86	11.07	213.49	26.10	5.37		
10/7/2025 kedd	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Körözött túró házi	226.08	54.00	3.32	4.06	1.58	1.00	0.00	0.05		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		





10/7/2025	kedd (00501) Idős 3x	E	Rizsleves !	1 171.31	265.26	4.12	17.09	8.83	27.08	0.00	0.06	  	
			Főtt, füstölt s.comb	2 307.06	551.03	25.80	49.50	19.74	0.15	0.00	7.61		
			Lencsefőzelék	1 796.39	429.08	27.90	5.81	1.96	65.91	0.18	0.16	   	
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		U	Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00	  	
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Jégsaláta	5.97	1.42	0.11	0.01	0.00	0.16	0.00	0.00		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Összesen:	8 229.38	1 947.96	88.95	95.51	38.81	183.27	5.18	12.13		
10/8/2025	szerda (00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Túrós táska	1 282.01	306.70	7.39	13.31	6.42	41.14	10.99	0.62	   	
			Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		E	Kelbimbó krémleves	329.19	78.63	3.27	2.49	1.42	10.68	0.00	0.57	 	
			Sült csirkecomb 70+	887.60	212.00	31.37	9.16	2.13	0.89	0.54	0.65	      	
			Zöldséges rizs	1 683.73	402.81	8.39	10.36	3.74	68.25	0.00	0.04		
			Svanyú	61.97	14.82	1.26	0.13	0.04	2.14	0.00	3.88		
		U	Padlizsánkrém házi	2.34	0.56	0.02	0.03	0.01	0.05	0.00	0.00	     	





10/8/2025	szerda (00501) Idős 3x	U	Kenyér**	862.75	206.40	7.01	0.75	0.25	42.56	2.80	1.22	 	
			Lilahagyma	82.72	19.79	0.60	0.05	0.00	4.15	0.00	0.00		
			Összesen:	5 219.00	1 248.09	59.31	36.28	14.01	171.42	15.83	6.98		
	csütörtök (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	zöldbableves	281.18	67.23	2.69	0.99	0.12	11.62	0.00	0.03	  	
			Sertés pörkölt	1 295.06	309.36	18.17	24.47	8.57	3.83	0.00	0.20		
			Tökfőzelék	629.97	150.50	5.71	4.05	1.78	22.67	2.00	0.14	 	
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		U	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:	5 760.33	1 372.97	57.53	54.03	20.42	160.62	35.51	3.22		





10/10/2025	péntek	(00501)	Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
					felvágottkrém házi	372.60	89.00	1.63	9.04	2.63	0.20	0.06	0.35		
					Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
					Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
				E	Burgonyaleves magyaros!	517.64	123.79	3.45	0.98	0.14	24.74	0.00	0.03		
					Milánói makaróni	2 646.75	632.27	28.70	28.38	11.13	64.97	7.40	4.61		
					Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
				U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58		
					Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
					Összesen:	6 287.37	1 498.97	61.46	45.60	17.07	205.81	7.72	8.01		

