



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő (00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
		Sajtkrém házi	194.98	46.57	1.12	4.62	1.66	0.08	0.00	0.15		
		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	Paradicsom leves	512.09	122.47	3.14	1.20	0.14	24.58	9.99	0.30		
		Rizszeshús	2 283.70	545.97	21.27	21.36	7.07	66.57	0.00	0.18		
		Svanyú	61.97	14.82	1.26	0.13	0.04	2.14	0.00	3.88		
	U	Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	Összesen:			4 808.09	1 145.92	39.17	37.16	13.14	159.03	12.55	5.95	
10/14/2025 kedd (00501) Idős 3x	T	Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
		Májkrém	303.29	72.53	2.69	6.30	2.00	1.19	0.00	0.40		
		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	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		





10/14/2025 kedd (00501) Idős 3x	E	Vadasmártás	427.40	102.17	2.35	2.30	0.78	17.72	5.30	0.03		
		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		
		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:		5 891.69	1 408.01	63.56	56.19	19.73	157.90	20.39	4.42			
10/15/2025 szerda (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	815.94	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		
	E	Édesburgonya krémleves	140.36	33.56	0.73	1.62	0.68	3.88	0.21	0.49		
		Rakott rózsa	2 029.35	485.01	25.15	26.61	10.15	35.73	0.00	0.17		
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	U	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60		
Összesen:		5 629.61	1 342.02	39.84	70.45	25.22	134.80	1.97	2.74			
10/16/2025 csütörtök (00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
		Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00		





10/16/2025 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	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		
			Sörretek	48.72	11.66	0.96	0.08	0.00	1.76	0.00	0.12		
		E	Zöldségleves	135.44	32.40	1.43	0.59	0.04	5.11	0.00	0.03		
			Sült kolbász	158.09	37.82	1.39	3.48	1.34	0.24	0.02	0.21		
			Szárazbabfőzelék	1 645.44	393.02	23.19	4.84	1.92	63.85	0.00	0.15		
			Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
		U	Padlizsánkrém házi	46.78	11.18	0.32	0.66	0.22	0.97	0.02	0.00		
			Kenyer**	862.75	206.40	7.01	0.75	0.25	42.56	2.80	1.22		
			Póréhagyma**	61.60	14.74	0.01	0.01	0.00	0.25	0.00	0.00		
Összesen:				5 067.13	1 211.28	57.17	28.63	10.31	172.70	6.00	5.38		
10/17/2025 péntek	(00501) Idős 3x	T	gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	8.40	0.00		
			Sajt klf. 18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	101.99	24.40	0.86	0.19	0.06	4.33	0.03	0.13		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		E	Sarkadi pecsenye	1 392.89	332.70	29.84	19.34	7.51	9.57	0.00	1.57		
			Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53		





10/17/2025 péntek (00501) ldős 3x	E	Svanyú	61.97	14.82	1.26	0.13	0.04	2.14	0.00	3.88		
		Rántott leves zsemlekockával	212.80	50.85	1.47	1.07	0.16	8.78	0.00	0.03	  	
	U	Lilahagymás sonkakrém	88.32	21.10	0.94	1.87	0.53	0.11	0.03	0.16	    	
		Kenyér**	862.75	206.40	7.01	0.75	0.25	42.56	2.80	1.22	 	
		Gyümölcsital 2 dl	8 820.00	2 110.05	0.00	0.00	0.00	525.00		0.00		
							525.00					
		Összesen:	13 271.42	3 173.91	52.02	34.86	12.55	663.76	536.26	7.52		
10/18/2025 szombat (00501) ldős 3x	T	Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40	 	
		Kakaós kalács	93.36	22.34	0.64	0.49	0.24	4.04	6.11	0.07	   	
	E	Gulyásleves	1 300.56	310.76	16.17	19.99	6.91	15.90	0.02	0.28		
		Káposztás kocka	522.22	124.93	4.10	2.66	0.34	20.45	5.00	0.05	 	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	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	0.00		
		Bombi, puszedli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Összesen:	3 409.27	811.16	35.65	29.30	10.55	101.65	25.12	1.51		

