



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő	(00501) Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			húskrém	136.47	32.62	0.73	2.85	0.91	1.00	0.15	0.15		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		E	Kassai burgonyaleves	1 624.21	387.97	18.90	31.16	11.91	7.55	0.00	3.11		
			Rizi-bizi	1 720.99	411.72	9.91	10.41	3.74	69.00	0.00	0.04		
			Tartármártás /kész majonézből/	564.85	135.03	1.66	8.54	3.44	12.67	10.29	0.10		
			Sajttal töltött hal	417.54	99.89	20.08	2.16	0.82	0.00	16.00	0.13		
		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:	6 801.30	1 622.30	73.86	69.47	27.49	170.22	27.50	5.37		
11/4/2025 kedd	(00501) Idős 3x	T	Karamellás tej	1 028.16	245.73	10.20	4.50	2.44	40.88	24.98	0.40		
			Túrókrém mazsolás	291.58	69.68	5.04	2.65	1.45	6.30	4.00	0.01		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		E	Rizsleves	960.89	229.88	8.13	1.21	0.17	46.18	0.00	0.03		





11/4/2025 kedd	(00501) Idős 3x	E	Húsroló	1 257.02	300.26	15.41	19.73	6.44	15.02	0.00	0.57		
			Lencsefőzelék	1 796.39	429.08	27.90	5.81	1.96	65.91	0.18	0.16		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.60	95.60	3.40	5.20	0.22	16.88	1.52	0.55		
		U	Zala felvágott Kométa am.	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		
			Jégسالáta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Összesen:	7 934.96	1 892.70	93.33	66.56	19.22	254.36	35.56	5.39		
11/5/2025 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	170.29	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		
			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		
		E	Paradicsom leves	512.09	122.47	3.14	1.20	0.14	24.58	9.99	0.30		
			Budapest ragu	939.18	209.54	26.18	7.71	1.49	12.28	0.00	0.22		
			Tarhonya köret	1 661.17	396.91	12.01	12.69	4.19	58.32	0.00	0.55		
			Csemege uborka	86.31	20.65	0.90	0.15	0.00	3.90	0.00	0.00		





11/5/2025 szerda	(00501) Idős 3x	U	Gyümölcspüré	14.77	3.53	0.03	0.03	0.00	0.76	0.00	0.00		
			Piskóta kerek	2 814.84	670.20	12.22	16.50	4.57	118.20	0.00	0.00	     	
			Narancs	173.10	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.00		
			Összesen:	7 948.74	1 882.43	72.36	64.08	16.47	272.09	21.43	2.17		
11/6/2025 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Főtt tojás	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Margarin (szendvics)	14.79	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		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
		E	Sertés sült (egyben sütvé)	683.78	163.33	21.21	8.11	2.89	1.25	0.01	0.24	     	
			Sóskamártás	1 078.68	257.78	10.65	4.65	1.34	42.00	9.99	0.46	 	
			Burgonya sós féladag	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.29		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Daragaluska leves	1 004.62	240.21	10.51	7.30	2.27	32.79	0.00	0.33	     	
		U	Kakaós csiga	11 900.00	2 846.89	63.60	49.20	22.70	566.50	208.00	6.20		
			Összesen:	17 251.75	4 126.44	129.76	77.88	31.58	745.72	220.02	9.77		





11/7/2025 péntek (00501) Idős 3x		T	Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	 	
			Magos sajtkrém	116.16	27.74	0.25	2.85	1.58	0.26	0.00	0.11	 	
			Kápia paprika	65.52	15.64	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		
		E	Karalábé leves	126.52	30.27	1.20	0.44	0.05	5.18	0.00	0.03	  	
			Hentes tokány	1 332.39	318.29	17.67	25.24	8.82	4.82	0.00	0.49	      	
			Tészta köret	1 178.83	281.56	11.77	3.41	0.54	50.75	0.00	1.65	 	
			Csokoládé, szeletes	884.10	211.51	3.40	17.48	0.00	26.04	0.00	0.00		
		U	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Csemege szalámi	91.79	21.96	0.91	1.42	0.48	0.12	7.44	0.12		
			Összesen:	5 070.28	1 211.98	47.32	62.30	12.19	146.62	12.32	4.07		

