



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő	(00501) Idős 3x	T	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		
			Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40		
			Margarin (szendvics)	22.20	5.31	0.00	0.60	0.18	0.00	0.00	0.00		
			Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.29	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	0.00		
		E	Gombaleves	832.79	199.19	7.63	1.37	0.21	38.75	0.00	0.30		
			Sertés pörkölt	1 295.06	309.36	18.17	24.47	8.57	3.83	0.00	0.20		
			Zöldbabfőzelék	929.57	222.17	10.81	4.64	1.78	33.76	0.00	0.21		
			Kenyer**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
			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:	7 393.57	1 763.71	73.29	64.86	25.58	218.22	14.65	3.35		
11/11/2025 kedd	(00501) Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Vajkrém , magyaros	127.00	30.38	0.20	3.20	1.54	0.16	0.00	0.00		
			Graham kenyer	799.21	191.20	6.80	10.40	0.45	33.77	3.04	1.10		
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00		





11/11/2025	kedd (00501) Idős 3x	E	Sütőtök krémleves	339.45	81.11	2.72	2.01	1.05	12.96	0.00	0.08	 	
			Tökmag hántolt	25.77	6.16	0.33	0.51	0.08	0.03	0.00	0.00		
			Ludaskása	3 007.26	704.05	27.65	36.78	11.65	68.58	0.00	0.21		
			Párolt lilakáposzta	444.05	106.23	2.98	1.29	0.16	20.28	9.99	0.03		
		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	 	
			Lilahagyma	132.35	31.66	0.96	0.08	0.00	6.64	0.00	0.00		
			Összesen:	6 715.23	1 590.75	62.49	66.06	19.61	204.47	15.83	3.43		
11/12/2025	szerda (00501) Idős 3x	T	Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27	 	
			sajtkrém	374.56	89.46	0.30	9.62	3.63	0.35	0.00	0.23	 	
			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	Csontleves tésztabetéttel	121.17	28.99	1.27	0.75	0.11	4.18	0.00	0.15	  	
			Sült csirkecomb 70+	887.60	212.00	31.37	9.16	2.13	0.89	0.54	0.65	      	
			Török rizs	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53	 	
			Majonézes kukoricasaláta	1 552.16	371.16	9.43	15.02	5.75	49.11	10.11	0.03	     	
		U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58	 	
			Összesen:	7 089.87	1 694.87	76.19	59.92	17.84	232.15	26.68	4.54		





11/13/2025	csütörtök (00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			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		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
		E	Karfiolleves	154.81	37.03	2.16	1.04	0.11	4.64	0.00	0.29		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.96	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
11/14/2025	péntek (00501) Idős 3x		Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Összesen:	5 486.11	1 311.64	46.28	38.05	13.46	189.63	40.39	3.89		
		T	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Tojáskrém házi	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.12	0.17		
			Graham kenyér	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
11/14/2025	péntek (00501) Idős 3x	E	Babgulyás	1 669.90	398.96	23.41	15.78	5.30	40.20	0.00	0.15		





11/14/2025 péntek (00501) Idős 3x	E	Graham kenyér	399.60	95.60	3.40	5.20	0.22	16.88	1.52	0.55	 	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Darásmetélt ízzel	1 496.29	357.74	5.37	2.66	0.48	77.52	38.14	0.15	   	
	U	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		
		sonkakrém házi	321.16	76.73	1.62	7.68	2.15	0.21	0.09	0.30	    	
		Összesen:	6 180.10	1 473.62	52.41	62.34	11.60	215.30	47.45	3.52		

