Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/27/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	**T**	Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
			Magyaros vajkrém	1 110.66	265.28	0.61	28.06	7.61	2.39	0.00	0.41		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
		E	Burgonyagombóc leves *	761.84	182.17	3.81	6.89	0.84	25.73	0.91	0.30		
			Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Tökfőzelék *	936.56	223.85	6.30	11.35	2.92	23.91	0.59	0.42		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		U	Kakaós csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12		
			Összesen:	7 251.11	1 733.29	51.90	89.78	25.85	173.77	29.71	3.48		
4/28/2026 kedd	(00501) Idős 3x	**T**	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			sonkakrém házi	321.16	76.73	1.62	7.68	2.15	0.21	0.15	0.30		
			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	Füstölt sajtos karfiolkréml *	737.03	176.27	6.29	9.19	2.92	16.58	0.80	0.49		

4/28/2026 kedd	(00501) Idős 3x	**E**	Hentes tokány*	1 579.00	377.31	17.35	32.14	9.22	4.30	0.00	0.49		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
		U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
			Korpás zsemle, kifli	748.85	179.15	7.45	1.06	0.11	34.75	0.46	0.90		
			Összesen:	7 280.86	1 740.17	70.90	73.18	21.92	193.63	24.12	6.35		
4/29/2026 szerda	(00501) Idős 3x	**T**	gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	0.00		
			Párizsi, sertés	712.99	170.30	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			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	Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26		
			Carbonara spagetti *	4 156.21	993.57	41.17	57.49	19.02	76.73	1.30	2.23		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		U	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
			Sajtkrém házi	194.98	46.57	1.12	4.62	1.66	0.08	0.00	0.15		
			Jégsaláta	2.24	0.53	0.04	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00		
			Összesen:	7 758.81	1 855.05	67.83	99.13	31.27	167.80	20.55	6.28		

4/30/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	**T**	Citromos tea *	172.55	41.28	0.01	0.00	0.00	10.18	9.99	0.00	
			Túrókrém mazsolás *	217.27	51.94	2.79	1.92	1.04	5.76	4.19	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
		E	Zöldséges árpagyöngy leves*	570.83	136.51	1.94	7.68	0.88	14.55	0.58	0.30	
			Sertés sült (egyben sütve) *	1 011.31	241.63	25.28	15.29	4.10	0.64	0.13	0.45	
			Sóskamártás *	1 031.70	246.66	6.34	9.03	1.46	34.00	14.99	0.28	
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10	
		U	Croissan, csokis	1 437.00	343.78	6.67	14.81	7.96	47.75	16.91	0.69	
			Összesen:	6 040.49	1 444.53	54.91	50.65	15.97	187.52	48.65	2.87	