Tételes étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026 hétfő	(00501) Idős 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		
			Margarin (szendvics)	531.21	127.08	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Gyümölcslekvár	310.22	74.21	0.30	0.00	0.00	18.00	18.00	0.03		
		E	Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26		
			Brassói aprópecsenye	1 940.74	463.85	15.56	42.21	10.59	4.94	1.36	0.41		
			Sült burgonya	2 195.20	525.17	7.41	22.34	3.48	72.99	0.00	0.02		
			Svanyú	38.13	9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38		
		U	sajtkrém	374.56	89.46	0.30	9.62	3.63	0.35	0.00	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Paradicsom**	73.25	17.52	0.80	0.16	0.03	3.20	0.00	0.00		
			Összesen:	7 759.22	1 855.41	47.07	100.90	25.40	183.98	40.71	5.04		
10/27/2026 kedd	(00501) Idős 3x	**T**	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.57	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		

10/27/2026 kedd	(00501) Idős 3x	**T**	Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
		E	Gombaleves *	646.57	154.63	5.83	6.91	0.81	17.02	1.56	0.25	
			Húsroló *	1 380.53	329.85	15.69	27.56	7.91	4.47	0.05	0.29	
			Zöldborsófőzelék *	914.93	218.74	11.01	6.15	1.10	29.40	0.00	0.11	
			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	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29	
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
			Összesen:	6 359.91	1 520.89	60.84	75.79	22.23	144.23	12.64	5.25	
10/28/2026 szerda	(00501) Idős 3x	**T**	gyümölcstea	154.76	37.02	0.00	0.00	0.00	9.21	9.21	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	
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
		E	Húsgaluska leves *	1 047.84	250.33	12.82	16.88	5.47	11.39	0.55	0.34	
			Gyümölcsrizs *	1 593.71	381.03	13.55	5.90	2.84	68.04	11.82	0.45	
		U	Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19	
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20	
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	

/28/20	(00501)	U	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	
			Összesen:	6 099.01	1 458.06	48.82	71.02	21.94	151.82	23.92	3.20	
10/29/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Tejbedara kakaós szórással	2 020.48	482.85	15.27	5.43	2.95	92.77	39.96	0.45	
		E	Palócleves	1 520.11	363.35	15.31	22.85	6.76	23.35	2.00	0.44	
			Gránátos kocka	2 550.25	610.11	14.23	20.10	2.23	91.72	2.08	0.13	
			Svanyú	38.13	9.12	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38	
		U	Magos sajtkrém	116.16	27.74	0.25	2.85	1.58	0.26	0.00	0.11	
			Kenyér**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05	
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	
			Összesen:	7 162.07	1 712.53	54.64	52.03	13.78	253.58	47.04	4.56	
10/30/2026 péntek	(00501) Idős 3x	T	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Melegszendvics	1 281.81	306.44	8.59	13.27	4.55	37.14	2.81	1.62	
		E	Csontleves tésztabetéttel *	352.27	84.23	2.22	4.67	0.56	8.17	0.52	0.34	
			Natúr sertésszelet	1 069.38	255.53	21.98	15.63	3.77	6.50	0.00	0.51	
			Gombás rizs*	1 826.56	436.98	7.82	11.86	1.79	74.21	0.59	0.50	
			cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		U	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	

0/30/202	(00501) Idős 3x	U	Műzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00	137.98	0.24		
			Összesen:	7 015.01	1 677.44	56.51	63.33	21.81	215.92	147.85	3.62		