Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 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		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Löncskrém *	356.77	85.30	2.82	7.95	2.58	0.52	0.15	0.61		
		E	Rizi-bizi *	1 734.08	414.85	8.86	9.87	1.49	72.05	0.53	0.04		
			Tartármártás /kész majonézből/	660.19	157.94	1.91	11.04	4.69	12.47	12.67	0.15		
			Gombaleves *	646.57	154.63	5.83	6.91	0.81	17.02	1.56	0.25		
			Rántott hal	2 460.13	588.00	36.99	32.12	4.76	37.31	0.06	0.85		
		U	Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Összesen:	8 194.98	1 959.63	78.99	82.24	21.00	219.37	21.98	3.75		
11/3/2026 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	301.12	71.97	5.06	2.90	1.57	6.28	4.19	0.02		
			Graham kenyer	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	Húsroló	1 888.53	451.34	15.41	36.44	8.34	15.02	0.05	0.57		

11/3/2026 kedd	(00501) Idős 3x	**E**	Lencsefőzelék	2 140.75	511.50	27.97	14.91	3.29	65.85	1.02	0.17		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Májgaluska leves *	372.97	89.12	8.42	2.02	0.62	9.11	0.54	0.38		
		U	Zala felvágott Kométa am.	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00		
			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		
			Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Összesen:	8 848.89	2 115.13	93.75	107.03	26.71	217.30	43.21	5.97		
11/4/2026 szerda	(00501) Idős 3x	**T**	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		
			Graham kenyer	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		
			Kakaó*	828.07	197.87	10.22	4.52	2.46	28.90	12.99	0.40		
		E	Paradicsom leves *	830.29	198.60	3.19	7.02	0.79	30.37	15.04	0.20		
			Budapest ragu *	1 387.25	331.34	19.91	25.42	7.25	5.41	0.17	0.37		
			Tarhonya köret*	1 564.81	373.86	12.00	10.15	1.34	58.32	0.08	0.79		
			Csemege uborka	86.31	20.65	0.90	0.15	0.00	3.90	0.00	0.00		

11/4/2026 szerda	(00501) Idős 3x	**U**	Sajtkrém házi	194.98	46.57	1.12	4.62	1.66	0.08	0.00	0.15	
			Kenyér**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	2.99	1.05	
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	
			Összesen:	7 917.60	1 892.78	73.46	91.80	23.50	207.56	34.39	6.08	
11/5/2026 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	0.24	0.14	
			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	
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03	
		E	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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
			Zöldséges árpagyöngy leves*	570.83	136.51	1.94	7.68	0.88	14.55	0.58	0.30	
		U	Kakaós csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12	
			Összesen:	6 532.02	1 562.05	59.42	59.57	14.55	186.84	27.15	3.70	

11/6/2026 péntek	(00501) Idős 3x	**T**	Graham kenyer	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	15.65	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.01		
		E	Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26		
			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	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)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Csemege szalámi	91.80	21.96	0.92	1.43	0.48	0.12	7.44	0.12		
			Összesen:	5 938.44	1 419.57	49.54	78.66	17.82	143.18	14.31	5.10		