Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 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)	796.82	190.63	0.06	21.00	5.70	0.12	0.12	0.30		
			Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.57	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82		
		E	Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Zöldbabfőzelék *	1 031.47	246.58	8.28	11.59	2.90	26.89	0.59	0.32		
			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		
			Lebbencsleves *	881.58	210.85	4.92	7.12	1.58	31.17	1.31	0.45		
		U	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60		
			Összesen:	8 576.77	2 050.91	68.46	104.83	34.38	203.49	22.72	5.69		
11/10/2026 kedd	(00501) Idős 3x	**T**	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			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		
			Sajtkrém házi *	298.80	71.40	1.35	7.24	2.49	0.15	0.11	0.26		

11/10/2026 kedd	(00501) Idős 3x	**E**	Csontleves tésztabetéttel *	352.27	84.23	2.22	4.67	0.56	8.17	0.52	0.34		
			Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36		
			Török rizs *	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.33		
			Majonézes kukoricasaláta	1 704.70	407.82	9.83	19.02	7.75	48.79	13.40	0.10		
		U	Pizzás kifli	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	2.02	0.96		
			Összesen:	6 985.02	1 669.88	79.44	65.87	17.07	209.52	19.63	3.85		
11/11/2026 szerda	(00501) Idős 3x	**T**	Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
			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		
			Magyaros vajkrém	1 110.66	265.28	0.61	28.06	7.61	2.39	0.00	0.41		
		E	Majonézes kukoricasaláta	1 704.70	407.82	9.83	19.02	7.75	48.79	13.40	0.10		
			Sütőtök krémleves *	629.03	150.42	3.56	7.06	1.41	17.90	0.36	0.24		
			Ludaskása *	2 259.53	540.29	27.50	16.43	4.58	69.77	0.40	0.53		
			Párolt lilakáposzta *	411.11	98.35	1.76	4.85	0.56	11.67	5.00	0.29		
		U	Márton napi házi májas szend.	1 153.70	275.98	10.84	11.52	0.81	48.23	3.04	1.26		
			Összesen:	8 760.14	2 094.77	68.68	100.58	24.81	258.67	38.23	4.20		
11/12/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	**T**	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		

11/12/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	**T**	Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	
			Párizsikrém	226.48	54.10	1.25	5.37	1.64	0.14	0.15	0.28	
		E	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52	
			Csurgatott tojás leves *	418.67	100.11	1.60	8.46	1.10	4.27	0.04	0.32	
			Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67	
			Burgonya főzelék *	1 263.16	301.65	8.32	9.13	1.61	45.78	1.20	0.30	
		U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
			Összesen:	6 027.90	1 440.72	49.54	59.61	16.66	170.18	27.69	4.33	
11/13/2026 péntek	(00501) Idős 3x	**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	0.41	0.17	
			Graham kenyer	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	
		E	Babgulyás *	1 707.17	407.90	20.49	22.26	6.76	30.83	0.65	1.13	
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
			Darásmetélt ízzel *	2 745.95	656.76	13.07	10.78	1.29	126.06	46.52	0.28	

/13/20	(00501)	U	Felvágott klf. szendvics	797.42	190.67	4.10	18.99	5.62	0.65	0.10	0.83		
			Összesen:	7 078.56	1 692.49	51.91	77.61	16.89	218.74	59.69	4.07		