Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	**T**	Tejeskávé !	626.67	149.76	6.82	3.00	1.63	23.74	12.99	0.27		
			Májkrém	303.29	72.53	2.69	6.30	2.00	1.19	0.00	0.40		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		E	Vegyesvágott	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.00		
			Kassai burgonyaleves *	1 404.75	335.77	12.28	20.78	6.87	24.18	1.44	1.62		
			Borsos tokány *	1 747.97	417.71	20.13	30.17	9.43	16.00	0.00	0.29		
			Török rizs*	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.53		
		U	Sárgarépás margarin	227.43	54.32	0.07	5.82	1.58	0.37	0.08	0.08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Sertés párizsi Kométa am.	712.99	170.57	9.52	14.56	5.50	0.16	0.00	1.82		
			Összesen:	8 132.94	1 944.17	77.00	89.64	28.78	202.81	15.03	7.09		
11/17/2026 kedd	(00501) Idős 3x	**T**	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10		
			Tojáskrém házi *	417.78	99.79	2.85	9.50	2.53	0.61	0.41	0.17		
			Jégcsapretek	47.20	11.29	0.88	0.08	0.02	2.10	0.00	0.03		

11/17/2026 kedd	(00501) Idős 3x	**E**	Kömények sertéssült *	1 044.55	249.58	25.20	16.22	4.20	0.49	0.03	0.55	
			Fejtettbab főzelék	1 933.20	462.31	21.85	12.95	2.78	64.08	0.39	0.15	
			Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
			Rizsleves *	617.05	147.62	3.37	6.30	0.86	19.07	1.56	0.35	
		U	Margarin (szendvics)	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.04	0.10	
			Rozsos kifli, zsemle	586.29	140.26	4.16	1.34	0.67	28.39	0.25	0.78	
			Sonkás szelet Kométa am.	318.40	76.17	9.60	4.00	1.60	0.40	0.16	0.19	
			Jégsaláta	1.49	0.36	0.03	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	
			Összesen:	7 002.11	1 674.49	81.96	78.59	15.48	191.34	16.37	4.53	
11/18/2026 szerda	(00501) Idős 3x	**T**	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00	
			Túrókrém asz.szilvás	304.71	72.83	5.04	2.90	1.57	6.57	5.46	0.02	
			Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
		E	Zellerkrémleves *	565.39	135.19	4.80	2.14	0.91	23.38	0.54	0.25	
			Rakott kelkáposzta *	2 491.54	595.72	26.15	36.26	12.86	40.62	2.42	0.67	
			Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
		U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29	

/18/20	(00501)	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
			Összesen:	5 668.06	1 355.51	56.10	66.23	18.77	165.79	17.74	4.14	
11/19/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40	
			Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60	
		E	Magyaros karfiolleves *	748.44	179.05	5.58	7.53	1.01	21.94	0.84	0.24	
			Húsgombóc *	1 331.05	318.07	15.45	19.20	6.74	20.58	0.19	0.34	
			Paradicsom mártás *	839.50	200.74	3.22	6.03	0.73	33.19	15.98	0.20	
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10	
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04	
			Kolbászkrém*	170.03	40.61	1.14	3.93	1.24	0.13	0.15	0.23	
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	
			Összesen:	6 870.88	1 642.97	53.49	55.38	18.99	228.24	32.01	3.15	
11/20/2026 péntek	(00501) Idős 3x	T	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	
			Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40	
			Zöldpaprika**	65.52	15.67	0.96	0.24	0.00	2.40	0.00	0.00	
		E	Sárgaborsó leves	932.35	222.84	8.90	7.23	0.89	30.26	0.29	0.06	
			Csirkemell gyros *	952.27	227.58	32.12	10.59	1.39	0.75	0.40	0.44	

11/20/2026 péntek	(00501) Idős 3x	**E**	Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21	
			Amerikai káposztasaláta *	659.26	157.72	3.91	8.27	3.69	16.27	6.00	0.33	
		U	Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01	
			Vajasmézes kenyér	1 083.12	259.04	6.91	7.12	2.00	37.91	3.50	1.12	
			Összesen:	7 986.41	1 909.86	78.48	73.34	16.48	243.41	14.10	3.87	