Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/23/2026 hétfő	(00501) Idős 3x	**T**	Tej !	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
			Vajkrém , magyaros	127.00	30.38	0.20	3.20	1.54	0.16	0.00	0.00		
			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	Teljes kiőrlésű kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Zöldborsófőzelék *	914.93	218.74	11.01	6.15	1.10	29.40	0.00	0.11		
			Felvidéki tojásleves *	771.84	145.25	6.34	12.87	3.42	13.55	0.04	1.03		
		U	sajtkrém	374.56	89.46	0.30	9.62	3.63	0.35	0.00	0.23		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00		
			Összesen:	6 500.77	1 514.80	65.15	71.43	22.59	157.62	2.40	4.64		
11/24/2026 kedd	(00501) Idős 3x	**T**	Kakaó	828.72	198.02	10.23	4.53	2.46	28.90	12.99	0.40		
			Kakaós csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12		
		E	Zöldbableves mir*	911.63	155.29	6.36	8.65	1.22	32.92	1.93	0.37		
			Rántott sertésszelet *	1 526.71	364.79	25.62	18.89	4.32	22.75	0.06	0.68		

11/24/2026 kedd	(00501) Idős 3x	**E**	Kukoricás rizs *	1 708.84	408.81	6.77	10.15	1.56	72.12	0.53	0.30	
			cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		U	Graham kenyer	799.22	191.20	6.80	10.40	0.46	33.78	3.04	1.10	
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20	
			Felvágott(Zala, Kópé)**	819.50	195.74	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00	
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	
			Összesen:	7 786.26	1 798.93	69.88	87.87	21.68	216.78	26.14	5.17	
11/25/2026 szerda	(00501) Idős 3x	**T**	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00	
			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	Húsleves* Id	82.83	19.81	0.71	0.14	0.02	3.73	0.00	0.29	
			Főtt sertéshús	1 202.46	287.20	17.50	23.90	8.52	0.30	0.00	0.17	
			Vadasmártás	427.40	102.17	2.35	2.30	0.78	17.72	5.30	0.03	
			Tészta köret	1 178.83	281.56	11.77	3.41	0.54	50.75	0.00	1.65	
		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:	5 270.42	1 259.55	52.00	44.63	16.07	158.38	30.51	4.78	

11/26/2026 csütörtök	(00501) Idős 3x	**T**	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00	
			Kőrözött túró házi	232.37	55.51	3.34	4.23	1.67	0.98	0.13	0.06	
			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	
		E	Édesburgonya krémleves *	560.47	134.02	3.07	6.28	1.30	15.92	3.02	0.09	
			Tarhonyáshús *	2 858.60	683.00	28.06	31.68	8.59	70.80	0.08	0.94	
			Káposzta saláta sav.	201.94	48.23	2.40	0.30	0.04	8.55	0.00	0.00	
		U	Zala felvágott Kométa am.	819.50	195.73	12.48	15.92	5.82	0.48	0.00	2.00	
			Margarin (szendvics)	531.21	127.08	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	
			Uborka**	39.31	9.40	0.80	0.08	0.00	1.36	0.00	0.00	
			Összesen:	6 556.48	1 567.09	61.51	83.47	21.82	157.82	9.69	4.96	
11/27/2026 péntek	(00501) Idős 3x	**T**	Citromos tea	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00	
			HOT - DOG	1 400.10	334.57	16.13	20.39	7.80	22.45	2.23	3.07	
		E	Sertésragu leves	1 302.32	311.28	14.48	21.19	5.87	15.20	0.52	0.14	
			Túrós-tejfölös tészta*	2 857.23	683.30	24.77	30.28	10.54	77.17	3.05	0.82	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	

11/27/2026	(00501) Idős 3x	**U**	Lekváros kenyér	815.94	195.20	6.88	1.52	0.48	34.64	0.26	1.04		
			Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
			Összesen:	6 590.18	1 575.69	62.69	73.78	24.69	160.52	16.01	5.08		