



Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/4/2026 hétfő (00163) Tej, tojás, szója, omag, citrm.	T	Ajvár	163.74	38.99	0.29	3.06	0.96	1.46	0.00	0.64		
		Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
	E	Fahéjas szilvaleves	428.18	102.11	0.54	0.32	0.01	23.73	10.46	0.03		
		Gombás-padlizsános csirkeragu	688.75	164.69	17.91	5.70	0.17	10.08	0.38	0.10		
		Párolt jázmin rizs	1 158.79	282.62	6.40	0.26	0.05	62.00	0.10	0.02		
	U	Karfiolkrém	175.54	41.80	0.82	3.13	0.96	1.45	0.00	0.16		
		Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
			Összesen:	3 840.82	923.47	36.12	14.07	5.83	156.32	11.14	2.65	





5/5/2026 kedd (00163) Tej, tojás, szója, omag, citrm.	T	Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
		Minimargarin	226.80	54.26	0.00	6.00	1.20	0.05	0.05	0.00		
		Sertés párizsi	222.81	53.30	2.98	4.55	1.72	0.05	0.00	0.00		
	E	Burgonyakrémleves	522.95	125.09	2.72	2.60	0.04	20.54	0.36	0.09		
		Vagdalt gm tm	622.04	148.42	13.42	6.15	0.79	9.69	0.00	0.64		
		Tökfőzelék	542.87	129.82	2.80	2.77	0.00	22.83	2.38	0.84		
	U	Tonhal krém	499.15	119.03	3.80	10.22	3.15	0.11	0.00	0.14		
		Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
		Összesen:	3 862.44	923.18	35.88	33.89	10.58	110.87	2.99	3.41		





5/6/2026 szerda (00163) Tej, tojás, szója, omag, citrm.	T	Brokkolikrém	291.59	69.43	0.86	6.05	1.90	0.63	0.00	0.40		
		Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
	E	Zöldséges cukkini leves	298.31	71.25	1.49	2.51	0.01	10.58	0.00	0.15		
		Csirkepörkölt	535.50	128.01	16.40	4.74	0.21	4.90	0.00	0.08		
		Tészta köret diab	1 177.41	281.68	9.42	3.23	0.19	53.38	0.04	0.08		
	U	Pulykamellsonka	115.50	27.50	4.25	0.70	0.23	1.05	0.00	0.53		
		Minimargarin	226.80	54.26	0.00	6.00	1.20	0.05	0.05	0.00		
		Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
		Összesen:	3 870.93	925.39	42.58	24.83	7.42	128.19	0.29	2.94		





5/7/2026 csütörtök (00163) Tej, tojás, szója, omag, citm.	T	Baromfimáj pástétom	504.32	120.10	8.23	7.51	2.48	2.61	0.00	0.17		
		Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
		Lilahagyma	16.54	3.94	0.12	0.01	0.22	0.83	0.21	0.00		
	E	Hasé leves	402.59	95.92	8.99	3.57	0.50	6.89	0.00	0.92		
		Vasalt csirkemell	461.16	110.33	24.70	1.00	0.25	0.50	0.00	0.10		
		Sárgarépás burgonyapüré	1 137.46	271.76	5.35	7.11	1.58	40.67	0.77	0.38		
	U	Zala felvágott	409.75	98.03	6.24	7.96	2.91	0.24	0.00	0.80		
		Minimargarin	226.80	54.26	0.00	6.00	1.20	0.05	0.05	0.00		
		Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
		Összesen:	4 384.44	1 047.60	63.79	34.76	12.82	109.39	1.23	4.07		





5/8/2026 péntek (00163) Tej, tojás, szója, omag, citrm.	T	Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
		Sonkakrém	483.00	115.00	8.90	6.56	2.11	2.84	0.00	1.02		
	E	Szárnyas lencsegulyásleves	882.89	210.61	16.45	6.42	0.70	21.05	0.00	0.24	 	
		Főtt pulykavirsli	533.15	127.55	6.88	11.00	4.21	0.11	0.00	1.27		
		Kelkáposzta főzelék	698.89	166.74	6.18	2.16	0.26	28.26	0.00	0.10	 	
	U	Snidlinges margarinkrém	1 063.58	254.44	0.12	28.01	7.60	0.18	0.00	1.18		
		Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
	Összesen:		4 887.33	1 167.60	48.69	55.75	18.56	110.04	0.20	5.51		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

