



Tételes étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 01. hétfő (00005) Idősek otthona	R Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	Füstölt tarja	564,00	134,93	10,32	10,20	4,02	0,60	0,00	1,80		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	Margarin	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27		
	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
	Kaliforniai paprika	143,40	34,31	2,04	0,48	0,00	5,16	0,00	0,00		
	T Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	V Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
	Kockasajt	320,40	76,66	2,98	5,80	3,12	3,08	0,00	0,28	 	
	Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00		
	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
		Összesen:	5 852,98	400,26	56,84	47,51	19,67	183,54	9,99	6,19	





2024. 04. 02. kedd (00005) Idősek otthona												
2024. 04. 02. kedd (00005) Idősek otthona	R	Tejeskávé	890,27	212,98	10,20	8,40	4,56	23,89	7,99	0,34		
		Kakaós kalács	1 415,00	338,52	7,86	7,01	2,89	43,23	4,66	0,69		
		Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00		
		Jam	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
	T	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	E	Köményleves zsemlekockával	504,23	120,03	2,33	9,52	0,57	13,72	0,00	1,00		
		Milánói makaróni	3 106,90	743,19	39,98	33,74	12,65	72,89	0,00	1,75		
		Narancslé	263,34	63,00	0,00	0,00	0,00	15,00	9,00	0,00		
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V	Töltött csirkecomb	2 412,17	567,01	60,48	23,48	4,97	30,23	0,00	3,33		
		Francia saláta	1 685,63	403,26	5,68	34,32	6,63	17,08	0,00	0,34		
	Összesen:	11 618,64	2 768,84	127,54	131,30	39,04	260,17	47,93	7,48			
2024. 04. 03. szerda (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Tojásrántotta	933,82	223,39	16,20	17,18	4,04	0,72	0,00	0,91		
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
		Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
	T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		





2024. 04. 03. szerda (00005) Idősek otthona	E	Tarhonyaleves	644,84	152,68	3,99	3,26	0,35	26,77	0,00	1,23		
		Rakott karfiol	1 915,36	458,22	26,63	23,00	7,32	35,59	0,00	1,26		
		Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
	V	Sertés párizsi	534,74	0,00	7,14	10,92	4,13	0,12	0,00	1,08		
		Margarin	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27		
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
		Összesen:	7 863,29	751,66	83,52	64,27	18,97	236,05	17,37	8,05		
2024. 04. 04. csütörtök (00005) Idősek otthona	R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
		Kenőmájás	326,41	78,09	6,96	5,04	7,60	0,18	0,00	0,99		
		Zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,28	61,56	0,00	1,70		
	T	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	E	Csontleves	572,93	136,17	6,25	1,66	0,17	21,38	0,00	1,75		
		Majorannás pulykatokány	1 155,36	276,40	22,00	17,10	4,02	8,23	0,00	1,29		
		Párolt rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00		
		Káposztával tölt.paprika	54,08	12,94	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71		
	U	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		





2024. 04. 04. csütörtök (00005) Idősek otthona		V	Zúzapörkölt	845,22	202,21	20,28	12,22	2,17	2,48	0,00	1,19	
			Tészta	1 514,72	362,37	10,63	7,77	0,74	62,05	0,00	0,99	
			Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92	
			Összesen:	8 826,01	110,60	100,07	61,32	20,59	283,80	9,99	12,54	
2024. 04. 05. péntek (00005) Idősek otthona		R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
			Bécsi virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	2,10	
			Mustár	106,09	25,38	0,86	0,96	0,00	3,30	0,00	0,29	
			Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31	
		T	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14	
		E	Sertésragu leves	1 087,26	259,51	19,76	11,08	2,65	19,92	0,00	1,30	
			Túrógombóc van.tejföllel	2 073,21	495,98	22,94	459,77	8,24	98,21	5,99	1,32	
			Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66	
		U	Teljeskiörlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	
		V	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
			Fokhagymás felvágott	839,66	0,00	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,32	
			Margarin	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27	





2024. 04. 05.	(00005) Idősek	V	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
			Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
			Összesen:	8 989,70	949,18	95,59	520,81	29,13	298,87	25,97	10,52		
2024. 04. 06. szombat	(00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
			Olasz felvágott	594,00	142,11	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	0,96		
			Margarin	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27		
			Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
			Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02		
		T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		U	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
		V	Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00		
			Pulykamellsonka	326,09	78,01	6,00	8,40	0,32	1,98	0,00	0,90	 	
			Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
	Összesen:	5 121,98	225,37	46,05	56,69	20,47	151,61	9,99	5,13				





2024. 04. 07. vasárnap (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
		Füstölt császárszal.	1 308,30	312,99	7,00	31,50	12,87	0,00	0,00	2,10	
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31	
		Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92	
		T Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07	
		U Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60	
		V Májpástétom	841,00	201,20	13,45	13,10	3,90	6,55	0,00	0,97	
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31	
		Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00	
	Összesen:	5 431,20	299,33	50,04	46,81	17,48	166,39	9,99	8,28		

.....
 ételmezésvezető

