



Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

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. 08. hétfő (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			
	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			
	E Lebbencsleves	574,23	135,78	3,48	3,22	0,35	23,20	0,00	1,23			
	Zöldborsófőzelék	1 335,40	319,47	14,94	11,46	3,61	38,38	5,00	1,04			
	Sertésragu	875,20	209,38	16,81	11,26	2,77	9,95	0,00	1,59			
	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31			
	U Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
	V Baconos csirkemáj	2 097,69	501,84	37,00	37,05	15,05	4,50	0,00	2,36			
	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31			
	Ecetes almapaprika	84,00	20,10	0,48	1,44	0,00	1,20	0,80	1,58			
	Összesen:		9 757,13	332,67	112,52	91,25	30,89	275,18	25,78	12,98		


































2024. 04. 09. kedd (00005) Idősek otthona	R	Kakaó	929,49	222,37	10,76	9,05	4,94	24,21	7,99	0,34		
		Fatörzs kifli	1 145,44	274,02	7,22	6,44	2,64	46,48	11,08	0,64		
		Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00		
	T	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	E	Zöldségleves	174,50	41,15	2,09	0,44	0,00	7,04	0,00	1,52		
		grízgaluskával	354,42	84,79	2,34	2,91	0,98	12,21	0,00	0,00		
		Paprikás csirke	1 616,22	386,66	36,09	21,96	6,03	10,61	0,00	1,53		
		Tészta	1 514,72	362,37	10,63	7,77	0,74	62,05	0,00	0,99		
		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	Fokhagymás sült oldalas	2 974,17	711,52	35,09	41,02	22,59	0,60	0,00	1,55		
		Burgonyapüré	1 307,11	312,71	7,46	7,78	2,30	51,89	0,00	1,14		
		Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
		Összesen:	11 337,25	2 711,67	113,05	112,28	46,99	256,95	38,06	9,65		
2024. 04. 10. szerda (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Krinolin	1 247,74	298,50	16,66	25,48	9,63	5,18	0,00	3,19		





2024. 04. 10. szerda (00005) Idősek otthona	R	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	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	E	Paradicsom leves	820,58	157,03	4,60	5,21	0,65	34,15	9,99	1,09	 	
		Panírozott halrudacsok	1 102,40	263,73	14,88	8,80	0,00	29,12	0,00	0,00	  	
		Főtt burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01		
		Tartármártás	1 238,42	296,27	1,05	31,95	5,61	0,77	0,00	0,08	   	
	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00	 	
	V	Löncs felvágott	658,22	157,47	8,28	13,20	4,88	1,20	0,00	1,68	  	
		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:	9 390,19	207,18	76,42	95,43	23,81	268,02	27,36	10,25		
2024. 04. 11. csütörtök (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
		Farmer sajt	521,47	124,75	6,60	10,56	6,28	0,68	0,00	1,12	 	
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
	T	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
	E	Kertészleves	242,41	57,40	3,98	0,46	0,02	9,17	0,00	1,04	     	





2024. 04. 11. csütörtök (00005) Idősek otthona	E	Rakott zöldbab	2 108,48	504,42	27,44	23,80	7,33	44,05	0,00	1,41		
		Rétes	850,49	203,47	3,00	4,17	0,00	36,74	0,00	0,00		
	U	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
	V	Gombapaprikás tejföllel	944,13	225,87	11,16	13,83	3,92	13,38	0,00	1,02		
		Galuska köret	1 791,51	428,59	14,74	9,53	1,63	70,46	0,00	1,02		
		Összesen:	9 503,45	2 272,96	97,14	72,37	24,34	302,74	5,00	8,57		
2024. 04. 12. péntek (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Sertés párizsi	534,74	0,00	7,14	10,92	4,13	0,12	0,00	1,08		
		Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00		
		Korpás kifli	843,76	201,86	8,40	1,20	0,12	39,16	0,00	1,00		
	T	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14		
	E	Gulyásleves	1 166,67	278,21	18,63	11,01	2,61	25,67	0,00	1,56		
		Tejberizs	1 818,48	435,04	14,68	8,57	4,59	74,29	14,99	0,84		
		Gyümölcsöntet	155,11	37,11	0,15	0,00	0,00	9,00	7,80	0,02		
		Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		





2024. 04. 12. péntek (00005) Idősek otthona	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		
		Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
		Összesen:	8 391,45	878,73	80,34	63,80	24,13	272,96	42,77	7,66		
2024. 04. 13. szombat (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Disznósajt	921,69	220,50	10,15	19,81	7,11	0,14	0,00	3,06		
		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	Tejföl	1 250,57	299,18	4,60	30,00	20,22	5,60	0,00	0,18		
	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:	5 758,24	377,58	42,37	74,72	35,03	141,24	9,99	6,80		





2024. 04. 14. vasárnap (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
		Csécsi szalonna	2 037,42	487,42	6,30	51,10	19,36	0,00	0,00	2,45	
		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	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	Trappista sajt	1 088,09	260,31	19,39	19,67	12,50	1,12	0,00	1,14	
		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	
		Összesen:	6 788,21	623,98	57,21	86,58	38,35	150,85	9,99	8,76	

.....
 ételmezésvezető

