



## Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

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. 15. hétfő (00005) Idősek otthona	<b>R</b> Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	Pulykamellsonka	326,09	78,01	6,00	8,40	0,32	1,98	0,00	0,90		
	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		
	Kaliforniai paprika	143,40	34,31	2,04	0,48	0,00	5,16	0,00	0,00		
	<b>T</b> Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
	<b>E</b> Csirkeraguleves	865,31	206,41	22,28	5,98	0,76	15,55	0,00	1,19		
	Sajtos, tejfölös tészta	2 656,34	635,49	25,37	28,64	13,62	68,32	0,00	1,76		
	Narancslé	263,34	63,00	0,00	0,00	0,00	15,00	9,00	0,00		
	<b>U</b> Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	<b>V</b> Rántott sertésszelet	1 529,51	365,91	27,77	16,68	4,29	25,77	0,00	1,47		
	Petrezselymes burgonya	1 270,68	303,99	6,43	7,94	0,91	50,39	0,00	1,01		
	Körte befőtt	323,38	77,36	0,24	0,00	0,00	18,96	11,28	0,01		
		Összesen:	9 581,78	2 291,70	101,04	83,77	26,97	284,77	35,27	7,67	





2024. 04. 16. kedd	(00005) Idősek otthona	R	Vaniliás tej	923,83	221,01	10,20	8,40	4,56	25,89	9,99	0,34			
			Margarin	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,00	0,27		
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
			Briós	1 145,44	274,02	7,22	6,44	2,64	46,48	3,08	0,64		  	
		T	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31			
		E	Zöldségleves	325,16	77,19	3,50	0,76	0,07	13,90	0,00	1,58		     	
			Fejtettbab főzelék	1 749,70	418,59	19,25	11,42	3,74	59,20	4,00	1,12		 	
			Pulykavagdalt	938,12	224,43	16,46	13,08	3,03	9,95	0,00	1,50		 	
		U	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00			
		V	Sült hurka	1 690,66	404,46	22,40	39,40	7,88	20,19	0,00	4,51			
			Pároltkáposzta	547,58	131,00	4,01	6,07	0,70	14,27	0,00	1,07			
			Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31			
			Összesen:	10 068,95	2 408,23	103,15	92,09	24,55	318,47	38,27	13,65			
2024. 04. 17. szerda	(00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
			Bundáskenyér	2 699,56	645,82	30,12	22,07	4,77	80,92	0,00	3,34		 	
			Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
		T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			





2024. 04. 17. szerda (00005) Idősek otthona	E	Karalábéleves	862,74	205,80	5,57	11,26	3,68	20,35	0,00	1,22		
		Sertés pörkölt	1 037,34	248,17	21,81	15,68	3,75	4,59	0,00	1,40		
		Tarhonya	1 554,29	371,84	11,25	6,92	0,63	65,70	0,00	0,99		
		Ecetes cékla	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98		
	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
	V	Csemege szalámi	867,72	207,59	10,04	18,44	7,07	0,12	0,00	1,70		
		Margarin	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27		
		Lapkasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14		
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
		Összesen:	9 558,34	286,10	95,65	85,92	24,14	276,03	23,76	11,43		
2024. 04. 18. csütörtök (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Kenőmájás	326,41	78,09	6,96	5,04	7,60	0,18	0,00	0,99		
		Szezámos zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,00	61,56	0,00	1,70		
	T	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14		
	E	Meggyleves	744,24	152,93	2,10	4,70	4,73	30,70	10,49	1,02		
		Parasztos Cordon Bleu	2 134,05	510,53	39,56	26,22	8,71	28,53	0,00	2,25		
		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		





2024. 04. 18.		(00005) Idősek											
2024. 04. 18.	(00005) Idősek	U	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
		V	Tejfölös,sajtos lángos	2 611,42	624,74	24,17	25,62	9,27	73,73	0,00	1,55	 	
			Összesen:	8 847,44	2 091,50	92,43	73,15	34,17	266,29	25,48	10,71		
2024. 04. 19.	(00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
			Magyaros vajkrém	793,80	189,90	1,25	20,00	9,67	1,00	0,00	0,01		
			Korpás kifli	843,76	201,86	8,40	1,20	0,12	39,16	0,00	1,00	 	
		T	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
		E	Frankfurti leves	1 254,19	299,45	12,44	23,02	8,22	10,37	0,00	2,40	       	
			Kakaós csiga	2 840,92	679,65	17,35	16,83	3,90	114,27	40,46	1,13	  	
			Vaníliásodó	566,79	110,48	3,43	2,81	1,52	23,88	12,49	0,12	  	
			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	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
			Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	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		





2024. 04. 19. (00005) Idősek	V	Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02		
		Összesen:	9 976,66	250,98	75,86	88,06	33,08	318,10	67,94	8,24		
2024. 04. 20. szombat (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		
		Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	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	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		
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
	Összesen:	5 829,29	266,65	45,71	67,29	28,93	148,68	9,99	6,22			
2024. 04. 21. vasárnap (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Sertésmájkrém	420,50	0,00	6,73	6,55	1,95	3,28	0,00	0,48	 	
		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		





2024. 04. 21. vasárnap (00005) Idősek otthona	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	Pulykamellsonka	326,09	78,01	6,00	8,40	0,32	1,98	0,00	0,90		
		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:	4 911,83	1 074,49	38,90	52,36	24,43	144,35	9,99	4,49		

.....  
 ételmezésvezető

