



## Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

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. 22. hétfő (00005) Idősek otthona	R Tejeskávé	890,27	212,98	10,20	8,40	4,56	23,89	7,99	0,34		
	Löncs felvágott	658,22	157,47	8,28	13,20	4,88	1,20	0,00	1,68		
	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		
	T Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	E Zöldborsóleves	485,92	115,65	7,20	0,79	0,07	19,70	0,00	1,59		
	Rakott húsos tészta	2 999,57	717,60	37,37	31,60	11,27	70,02	0,00	1,54		
	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 Párizsi sertésszelet	1 617,10	386,86	26,20	24,42	5,22	15,11	0,00	1,26		
Francia saláta	1 685,63	403,26	5,68	34,32	6,63	17,08	0,00	0,34			
	Összesen:	10 708,90	2 561,34	105,82	128,36	39,70	240,28	26,98	8,08		
2024. 04. 23. kedd (00005) Idősek otthona	R Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	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		





2024. 04. 23. kedd	(00005) Idősek otthona	R	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		
		E	Csontleves	572,93	136,17	6,25	1,66	0,17	21,38	0,00	1,75		
			Tepsis csirkemell	1 460,71	349,45	35,65	18,48	6,54	9,66	0,00	3,07		
			Petrezselymes rizs	1 596,32	381,89	7,42	7,72	0,90	70,24	0,00	1,00		
			Csalamádé	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71		
		U	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
		V	Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60		
			Sajtos croissant	1 267,98	301,90	11,34	5,20	2,98	40,90	0,00	1,52		
	Összesen:	8 330,83	990,69	100,63	60,12	24,83	243,99	14,99	11,39				
2024. 04. 24. szerda	(00005) Idősek otthona	R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
			Kakaós kalács	1 415,00	338,52	7,86	7,01	2,89	43,23	4,66	0,69		
			Jam	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
			Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00		
		T	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		E	Köményleves zsemlekockával	504,23	120,03	2,33	9,52	0,57	13,72	0,00	1,00		





2024. 04. 24. szerda (00005) Idősek otthona													
E	Vadas sertéshúsból	1 543,75	369,32	24,16	21,95	6,82	18,19	5,00	1,37				
	Burgonyakrokkett	1 702,42	407,28	5,43	18,83	2,87	53,56	0,00	0,13				
	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00			
		V	Zala felvágott	614,63	147,04	9,36	11,94	4,37	0,36	0,00	0,96		
		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			
		Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	Összesen:	10 264,71	2 455,10	78,86	109,69	37,12	272,11	33,33	6,55				
2024. 04. 25. csütörtök (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
		Bécsi virsli	872,42	208,71	11,25	18,00	6,89	0,18	0,00	1,89			
		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	Tarhonyaleves	644,84	152,68	3,99	3,26	0,35	26,77	0,00	1,23			
		Paradicsom mártás	855,65	159,38	3,65	7,61	0,91	31,95	11,99	1,00			
		Húsgombóc	779,71	186,53	16,37	6,33	2,14	15,81	0,00	1,29			
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31			





2024. 04. 25. csütörtök (00005) Idősek otthona												
E	Bombi puszedli	597,47	0,00	2,89	1,82	0,57	28,58	14,76	0,02			
U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
V	Rántott csirkecomb	1 786,09	427,29	37,31	19,09	3,53	26,05	0,00	1,60			
	Burgonyapüré	1 307,11	312,71	7,46	7,78	2,30	51,89	0,00	1,14			
	Trópusi gyümölcs kompót	294,48	70,45	0,38	0,11	0,00	16,62	9,92	0,01			
	Összesen:	10 078,73	2 221,34	106,48	70,29	18,85	334,41	46,66	11,25			
2024. 04. 26. péntek (00005) Idősek otthona												
R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
	Tojásos lecsó	3 158,45	755,61	14,94	69,69	25,78	15,58	0,00	3,27			
	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31			
T	Sajtos pogácsa	854,02	204,31	4,30	9,80	0,00	23,30	0,00	1,00			
E	Babgulyás	1 646,73	392,96	28,77	11,73	2,77	42,98	0,00	1,87			
	Tejbedara	1 607,86	384,66	14,15	8,82	4,56	61,71	14,99	0,83			
	Kakaós cukor	220,13	52,66	0,74	0,87	0,51	10,41	9,99	0,00			
	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			
	Kenőmájás	326,41	78,09	6,96	5,04	7,60	0,18	0,00	0,99			





2024. 04. 26.	(00005) Idősek	V	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			
			Összesen:	11 411,16	2 728,96	99,92	108,71	42,04	330,51	44,96	11,70			
2024. 04. 27. szombat	(00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
			Löncshús konzerv	1 371,30	328,06	17,25	27,50	10,17	2,50	0,00	3,50			
			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			
		U	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34			
		V	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			
			Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06			
	Összesen:	1 5 347,80	279,38	55,36	48,93	21,61	151,68	9,99	7,66					
2024. 04. 28. vasárnap	(00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
			Csécsei 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			
			Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02			





2024. 04. 28. 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	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		
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
		Összesen:	7 042,32	483,90	1	40,69	106,99	48,40	139,27	9,99	6,88	

.....  
élelmezésvezető

