



Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

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. 29. hétfő (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			
	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 Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14			
	E Palócleves	1 328,40	317,20	19,49	16,75	5,63	21,57	0,00	1,35			
	Mákos tészta	2 583,52	618,07	17,40	20,24	3,85	90,85	17,98	1,00			
	Narancslé	263,34	63,00	0,00	0,00	0,00	15,00	9,00	0,00			
	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 Rántott hasé	1 899,82	454,50	28,45	18,39	4,32	43,25	0,00	2,09			
	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			
	Összesen:		10 274,38	2 329,48	101,01	77,19	21,57	334,71	36,97	11,15		



























2024. 04. 30. kedd (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	
	T	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	
		E	Paradicsom leves	820,58	157,03	4,60	5,21	0,65	34,15	9,99	1,09
	E	Panírozott halrudacsok	1 102,40	263,73	14,88	8,80	0,00	29,12	0,00	0,00	
		Párolt rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
		Tartármártás	1 238,42	296,27	1,05	31,95	5,61	0,77	0,00	0,08	
	U	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31	
	V	Tejfölös burgonya főzelék	1 474,30	352,70	8,12	11,20	3,68	53,60	0,00	1,04	
		Sertésragu	875,20	209,38	16,81	11,26	2,77	9,95	0,00	1,59	
Fehér kenyér		548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	Összesen:	11 716,72	2 763,75	104,09	103,73	22,96	358,43	19,98	9,33		
2024. 05. 01. szerda (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
		Sertésragu	420,50	0,00	6,73	6,55	1,95	3,28	0,00	0,48	
		Tejeskiórlésű búza kenyér	1 116,00	266,99	11,30	1,22	0,07	56,00	0,00	0,97	





2024. 05. 01. szerda (00005) Idősek otthona	R	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	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00	 	
	V	Olasz felvágott	594,00	142,11	8,22	18,48	6,88	0,18	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		
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02		
	Összesen:	4 693,91	1 022,37	41,35	44,00	17,03	152,91	17,37	3,82			
2024. 05. 02. csütörtök (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	Kelbimbó leves	695,24	165,73	5,40	11,19	3,62	10,82	0,00	1,08	      	
		Cigánypecsenye	3 848,82	920,77	34,04	85,50	29,44	2,68	0,00	5,12	   	
		Hagymás tört burgonya	1 291,41	308,95	6,69	7,03	0,81	53,34	0,00	1,02		
		Fejes saláta	152,53	36,49	0,71	0,15	0,00	8,01	6,99	0,02		
	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. 05. 02. (00005) Idősek	V	Tejfölös,sajtos lángos	2 611,42	624,74	24,17	25,62	9,27	73,73	0,00	1,55	 	
		Összesen:	11 875,92	2 840,54	89,91	159,84	57,49	254,77	46,04	9,79		
2024. 05. 03. béntek (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	      	
		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	Sajtos pogácsa	854,02	204,31	4,30	9,80	0,00	23,30	0,00	1,00	  	
	E	Zöldségleves	174,50	41,15	2,09	0,44	0,00	7,04	0,00	1,52	      	
		májgaluskával	717,70	171,70	11,38	3,35	1,23	23,81	0,00	1,25	 	
		Krumpli kalács	3 890,35	930,70	23,30	49,02	18,21	97,87	20,98	1,46	  	
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U	Teljeskiórlésű 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		
		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		
		Zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,28	61,56	0,00	1,70		





2024. 05. 03. (00005) Idősek	V	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
		Összesen:	11 711,02	2 801,09	103,76	116,70	43,54	332,45	40,96	13,65		
2024. 05. 04. 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		
		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		
		Sertés párizsi	534,74	0,00	7,14	10,92	4,13	0,12	0,00	1,08		
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
		Összesen:	5 858,93	273,74	45,96	67,33	28,94	149,54	9,99	6,18		
2024. 05. 05. vasárnap (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		
		Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		





2024. 05. 05. 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	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:	5 715,51	367,36	1	44,35	70,38	34,14	139,57	9,99	7,89	

.....
 élelmezésvezető

