



## Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérj e (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 07. 08. hétfő (00005) Idősek otthona	R Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
	Sonkás tojásrántotta	1 194,21	285,68	19,70	23,94	4,43	1,88	0,00	1,93			
	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 Lencseleves	1 020,00	242,43	14,29	5,94	0,67	33,05	0,00	1,44			
	Csirkerizottó	2 107,98	504,30	34,43	8,96	1,15	70,72	0,00	1,40			
	Uborka saláta	126,19	30,19	0,86	0,09	0,00	6,46	5,00	0,03			
	Fehér kenyér	219,41	52,49	2,00	0,16	0,06	10,70	0,00	0,26			
	U Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
	V Sült hurka	1 690,66	404,46	22,40	39,40	7,88	20,19	0,00	4,51			
	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:		9 318,05	227,60	115,74	81,21	14,79	289,32	24,98	14,13		





2024. 07. 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		
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		T	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		E	Favágó leves	1 406,20	335,81	19,27	16,68	5,64	26,53	0,00	1,35		
			Káposztás tészta	2 007,70	480,31	13,81	9,10	0,89	84,81	9,99	1,04		
			Görögdinnye	780,62	186,75	3,00	1,20	0,00	39,00	0,00	0,07		
		U	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		V	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				
	Uborka	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02				
	Összesen:	10 247,27	2 450,90	76,83	89,26	34,20	329,28	55,25	7,53				
2024. 07. 10. szerda	(00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
			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		





2024. 07. 10. szerda (00005) Idősek otthona	R	Paradicsom	54,94	13,14	0,60	0,12	0,02	2,40	0,00	0,01		
	T	Sárgadinnye	507,42	121,39	0,90	0,30	0,00	28,50	0,00	0,06		
	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		
		Zöldborsófőzelék	1 335,40	319,47	14,94	11,46	3,61	38,38	5,00	1,04		
		Sült pulykacombfilé	878,34	210,13	16,69	15,11	3,36	1,61	0,00	2,59		
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
		Bombi puszedli	597,47	0,00	2,89	1,82	0,57	28,58	14,76	0,02		
	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
	V	Lapkasajt	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:	9 818,69	205,45 <sup>2</sup>	93,85	74,93	26,84	318,46	37,13	12,65		
	2024. 07. 11. csütörtök (00005) Idősek otthona	R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	
		Körözött	516,43	123,55	8,45	8,69	3,27	2,71	0,00	1,06		
		Korpás kifli	843,76	201,86	8,40	1,20	0,12	39,16	0,00	1,00		
		Uborka	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02		
T		Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		





2024. 07. 11. csütörtök (00005) Idősek otthona	E	Vegyes gyümölcsleves	705,15	143,58	2,45	3,85	4,23	30,68	12,49	1,01				
		Rántott sertésszelet	1 529,51	365,91	27,77	16,68	4,29	25,77	0,00	1,47				
		Burgonyapüré	1 307,11	312,71	7,46	7,78	2,30	51,89	0,00	1,14				
		Kovászos uborka	38,13	9,12	0,78	0,08	0,00	1,32	0,00	2,38				
	U	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66				
	V	Pásztor tarhonya	2 919,63	698,48	26,06	30,30	8,73	78,84	0,00	3,82				
		Káposzta saláta	230,83	55,22	1,58	0,20	0,03	11,47	5,00	1,05				
		Összesen:	9 614,31	2 274,97	98,78	77,67	27,68	296,23	27,48	13,95				
2024. 07. 12. 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	Csirkeraguleves	865,31	206,41	22,28	5,98	0,76	15,55	0,00	1,19				
		Tejberizs	1 818,48	435,04	14,68	8,57	4,59	74,29	14,99	0,84				
		Kakaós cukor	220,13	52,66	0,74	0,87	0,51	10,41	9,99	0,00				
		Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01				
	U	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00				
	V	Sertézsír	1 508,14	360,80	0,04	39,88	14,79	0,00	0,00	0,00				





2024. 07. 12. péntek (00005) Idősek otthona	V	Főtt tojás	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28		
		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:	11 857,64	2 836,15	89,61	146,38	49,51	283,35	44,96	9,21		
2024. 07. 13. szombat (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		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		
		Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
	T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	U	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
	V	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		
		Paradicsom	54,94	13,14	0,60	0,12	0,02	2,40	0,00	0,01		
		Összesen:	5 288,32	1 027,14	45,56	49,37	20,71	157,45	9,99	5,29		





2024. 07. 14.

vasárnap

(00005)

Idősek otthona

R	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		
	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		
	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	Sertésmájkrém	420,50	0,00	6,73	6,55	1,95	3,28	0,00	0,48	
		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	
		Uborka	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02	
	Összesen:	5 418,53	1 195,71	38,83	66,34	31,19	143,69	9,99	4,49		

.....  
 ételmezésvezető

