



Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 07. 15. hétfő (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			
	Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00			
	T Teljeskiőrlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44			
	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			
	Lecsós sertésszelet	1 171,13	280,17	22,34	17,64	3,95	7,39	0,00	1,20			
	Tarhonya	1 554,29	371,84	11,25	6,92	0,63	65,70	0,00	0,99			
	Görögdinnye	780,62	186,75	3,00	1,20	0,00	39,00	0,00	0,07			
	U Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
	V Rakott burgonya	2 889,66	691,30	24,97	41,84	13,22	51,94	0,00	3,59			
	Uborka saláta	126,19	30,19	0,86	0,09	0,00	6,46	5,00	0,03			
		Összesen:	9 984,68	388,08	90,76	91,22	25,35	294,41	14,99	11,11		





2024. 07. 16. kedd (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	
		Paradicsom	54,94	13,14	0,60	0,12	0,02	2,40	0,00	0,01	
	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	
		Paradicsom mártás	855,65	159,38	3,65	7,61	0,91	31,95	11,99	1,00	
		Húsgombóc pulykából	808,65	193,46	16,05	7,24	2,30	15,81	0,00	1,26	
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31	
	U	Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60	
	V	Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	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	
		Összesen:	8 935,45	980,66	87,79	65,66	19,13	296,68	21,98	11,04	
	2024. 07. 17. szerda (00005) Idősek otthona	R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34
		Natúr vajkrém	793,80	189,90	1,25	20,00	9,67	1,00	0,00	0,01	
		Zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,28	61,56	0,00	1,70	





2024. 07. 17. szerda (00005) Idősek otthona	R	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		
	E	Fahéjas szilvaleves	829,36	169,70	2,50	6,06	3,06	32,31	10,49	1,02		
		Halfasírt	1 484,47	355,13	24,98	19,50	5,10	19,49	0,00	1,95		
		Petrezselymes burgonya	1 270,68	303,99	6,43	7,94	0,91	50,39	0,00	1,01		
		Káposzta saláta	230,83	55,22	1,58	0,20	0,03	11,47	5,00	1,05		
		Fehér kenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53		
	U	Görögdinnye	780,62	186,75	3,00	1,20	0,00	39,00	0,00	0,07		
	V	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		
		Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
		Összesen:	10 230,41	2 418,75	81,54	87,88	31,12	332,32	35,47	9,91		
	2024. 07. 18. csütörtök (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
		Sült kolbász	2 559,65	612,36	22,10	32,50	19,38	0,39	0,00	1,95		
		Mustár	106,09	25,38	0,86	0,96	0,00	3,30	0,00	0,29		





2024. 07. 18. csütörtök	Idősek otthona (00005)	R	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	Köményleves zsemlekockával	504,23	120,03	2,33	9,52	0,57	13,72	0,00	1,00		
			Fűszeres sült csirkecomb	1 694,47	405,37	52,48	20,49	4,13	2,28	0,00	2,56		
			Rizi-bizi	1 587,47	379,78	9,20	7,83	0,89	67,60	0,00	1,00		
			Szilvabefőtt	302,18	72,29	0,32	0,00	0,00	17,52	9,14	0,02		
		U	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		V	Dubarry pulykamell	1 810,55	433,14	29,34	29,09	9,36	12,98	0,00	1,57		
			Burgonyapüré	1 307,11	312,71	7,46	7,78	2,30	51,89	0,00	1,14		
			Ecetes almapaprika	84,00	20,10	0,48	1,44	0,00	1,20	0,80	1,58		
			Összesen:	12 645,09	3 024,55	143,90	120,64	37,08	285,15	19,93	14,08		
		2024. 07. 19. péntek	Idősek otthona (00005)	R	Tejeskávé	890,27	212,98	10,20	8,40	4,56	23,89	7,99	0,34
	Kakaós kalács			1 415,00	338,52	7,86	7,01	2,89	43,23	4,66	0,69		
	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	Csirkehusleves			1 037,40	247,28	34,39	2,19	0,47	22,35	0,00	2,00		
	Túrófelfújt			1 589,11	380,17	26,28		6,75	64,80	0,00	0,25		
					322,45								





2024. 07. 19. péntek (00005) Idősek otthona	E	Gyümölcsöntet	155,11	37,11	0,15	0,00	0,00	9,00	7,80	0,02		
		Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01		
	U	Korpás kifli	421,88	100,93	4,20	0,60	0,06	19,58	0,00	0,50	 	
	V	Csészi 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		
		Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
		Összesen:	9 671,34	312,83 ²	101,24	406,91	41,16	262,43	30,44	7,57		
2024. 07. 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 tarja	564,00	134,93	10,32	10,20	4,02	0,60	0,00	1,80		
		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		
	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	Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00		
		Lapasajt	320,40	76,66	2,98	5,80	3,12	3,08	0,00	0,28	 	
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		





2024. 07. 20.	(00005) Idősek	V	Uborka	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02		
			Összesen:	4 736,91	133,25	38,40	39,51	16,91	151,46	17,37	5,02		
2024. 07. 21. vasárnap	(00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
			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		
			Uborka	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02		
		T	Sárgadinnye	507,42	121,39	0,90	0,30	0,00	28,50	0,00	0,06		
		U	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
		V	Kenőmájás	326,41	78,09	6,96	5,04	7,60	0,18	0,00	0,99		
			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:	5 082,63	215,95	47,68	48,08	26,41	160,00	5,00	4,99			

.....
 ételmezésvezető

