



Tételes étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 22. 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		
	Zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,28	61,56	0,00	1,70		
	Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
	T Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	E Lencsegulyás	1 436,73	342,12	28,48	11,65	2,69	30,97	0,00	1,79		
	Sajos, 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		
	Fehér kenyér	329,11	78,74	3,00	0,24	0,09	16,05	0,00	0,39		
	U Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	V Tejberizs	2 364,02	565,55	19,08	11,14	5,97	96,58	19,49	1,09		
	Kakaós cukor	220,13	52,66	0,74	0,87	0,51	10,41	9,99	0,00		
	Összesen:	10	200,93	2	310,91	99,76	69,76	28,77	349,03	58,46	8,74





2024. 07. 23.

kedd

(00005)

Idősek otthona

R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	Bécsi virsli	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	2,10		
	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	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
		E	Paradicsom leves	820,58	157,03	4,60	5,21	0,65	34,15	9,99	1,09
	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	
	Rétes		850,49	203,47	3,00	4,17	0,00	36,74	0,00	0,00	
	U	Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60	
	V	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	
		Uborka	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02	
		Összesen:	9 932,32	336,87	83,36	102,16	33,89	275,99	24,98	12,04	





2024. 07. 24.

szerda





















(00005)

Idősek otthona

R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34			
	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			
	Korpás kifli	843,76	201,86	8,40	1,20	0,12	39,16	0,00	1,00			
	Paradicsom	54,94	13,14	0,60	0,12	0,02	2,40	0,00	0,01			
	T	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	E	Zöldborsóleves csirkemájjal	1 015,86	242,43	20,66	8,00	1,61	21,55	0,00	1,19		
		Rizsfelfűjt	1 963,99	469,85	17,25	188,05	5,53	89,05	5,00	0,40		
		Gyümölcsöntet	155,11	37,11	0,15	0,00	0,00	9,00	7,80	0,02		
		Görögdinnye	780,62	186,75	3,00	1,20	0,00	39,00	0,00	0,07		
U	Sajtos pogácsa	854,02	204,31	4,30	9,80	0,00	23,30	0,00	1,00			
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			
	Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00			
	Összesen:	10 342,63	2 473,72	101,71	273,85	38,84	306,53	22,79	8,85			





2024. 07. 25. csütörtök (00005) Idősek otthona	R	Kakaó	929,49	222,37	10,76	9,05	4,94	24,21	7,99	0,34	 	
		Briós	1 600,25	382,83	10,08	8,99	3,70	64,94	1,50	0,89	   	
		Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00		
		Jam	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
	T	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	E	Meggy leves	744,24	152,93	2,10	4,70	4,73	30,70	10,49	1,02	   	
		Rántott csirkemell	1 344,83	321,73	35,73	9,73	1,67	22,45	0,00	1,49	 	
		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		
	U	Szilva	377,48	90,31	1,05	0,26	0,00	19,65	0,00	0,02		
	V	Sertés pörkölt	1 037,34	248,17	21,81	15,68	3,75	4,59	0,00	1,40		
		Tészta	1 514,72	362,37	10,63	7,77	0,74	62,05	0,00	0,99		
		Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
		Összesen:	10 504,92	2 488,03	105,83	78,80	27,39	338,69	41,27	10,80		
2024. 07. 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		





2024. 07. 26. péntek (00005) Idősek otthona	T	Teljeskiőrlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
	E	Tarhonyaleves	644,84	152,68	3,99	3,26	0,35	26,77	0,00	1,23		
		Majorannás pulykatokány	1 155,36	276,40	22,00	17,10	4,02	8,23	0,00	1,29		
		Párolt rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00		
		Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
		Fehér kenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53		
	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
	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		
		Zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,28	61,56	0,00	1,70		
		Paradicsom	54,94	13,14	0,60	0,12	0,02	2,40	0,00	0,01		
	Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01			
	Összesen:	11 169,94	2 670,64	87,73	115,93	34,53	319,47	17,37	13,88			
2024. 07. 27. szombat (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		
		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		





2024. 07. 27. szombat (00005) Idősek otthona	R	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	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		
		Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
		Összesen:	6 163,14	346,51	56,90	62,99	26,23	167,62	9,99	7,62		
2024. 07. 28. vasárnap (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Olasz felvágott	594,00	142,11	8,22	18,48	6,88	0,18	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		
	T	Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01		
	U	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
	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		





2024. 07. 28. (00005) Idősek ...	V	Uborka	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02		
		Összesen:	4 122,60	986,27	37,13	35,92	15,11	140,89	14,99	5,01		

.....
élelmezésvezető

