



Tételes étlap 2024.07.29. - 2024.08.04.

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. 29. hétfő (00005) Idősek otthona	R Tejeskávé	890,27	212,98	10,20	8,40	4,56	23,89	7,99	0,34			
	Kenőmájás	326,41	78,09	6,96	5,04	7,60	0,18	0,00	0,99			
	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 Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
	E Palócleves	1 328,40	317,20	19,49	16,75	5,63	21,57	0,00	1,35			
	Meggyes mákos piskóta	1 720,06	411,50	7,51	11,66	1,71	62,03	35,78	0,09			
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	U Fehér kenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53			
	V Laci pecsenye	1 348,85	322,69	22,58	24,18	9,04	3,31	0,00	1,24			
	Burgonyapüré	1 307,11	312,71	7,46	7,78	2,30	51,89	0,00	1,14			
	Cseresznye befőtt	285,56	68,32	0,45	0,17	0,00	15,83	7,99	0,01			
	Összesen:		9 408,55	250,27	90,36	76,07	31,24	288,18	61,75	7,41		





2024. 07. 30.

kedd

(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	Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01	
		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	
	Panírozott halrudacsok		1 102,40	263,73	14,88	8,80	0,00	29,12	0,00	0,00	
	Főtt burgonya		979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01	
	Tartármártás		1 238,42	296,27	1,05	31,95	5,61	0,77	0,00	0,08	
	U	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14	
	V	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
		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	
		Paradicsom	54,94	13,14	0,60	0,12	0,02	2,40	0,00	0,01	
		Összesen:	9 241,56	100,22	73,59	98,64	28,53	254,98	19,98	9,83	





2024. 07. 31. szerda (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
		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	
		Korpás kifli	843,76	201,86	8,40	1,20	0,12	39,16	0,00	1,00	
		Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00	
	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	
		Sajtos sült csirkecomb	1 781,65	426,23	55,86	21,09	5,96	2,73	0,00	3,25	
		Rizi-bizi	1 587,47	379,78	9,20	7,83	0,89	67,60	0,00	1,00	
		Őszibarack befőtt	293,63	70,25	0,40	0,00	0,00	16,96	11,20	0,00	
	U	Fehér kenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53	
	V	Tejbedara	2 090,22	500,06	18,40	11,47	5,93	80,22	19,49	1,08	
		Kakaós cukor	220,13	52,66	0,74	0,87	0,51	10,41	9,99	0,00	
	Összesen:	9 998,68	2 391,45	113,80	88,25	25,24	288,44	50,67	9,82		
2024. 08. 01. csütörtök (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	





2024. 08. 01. csütörtök (00005) Idősek otthona	R	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	Csontleves	572,93	136,17	6,25	1,66	0,17	21,38	0,00	1,75		
		Tejfölös burgonya főzelék	1 474,30	352,70	8,12	11,20	3,68	53,60	0,00	1,04		
		Sertésragdalt	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		
	U	Teljeskiörlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
	V	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		
		Összesen:	8 686,35	2 077,19	79,53	70,60	26,72	257,54	14,65	9,90		
	2024. 08. 02. péntek (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00	
		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		
		Uborka	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02		
T		Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01		





2024. 08. 02. péntek (00005) Idősek otthona	E	Lebbencsleves	574,23	135,78	3,48	3,22	0,35	23,20	0,00	1,23		
		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		
		Bombi puszedli	597,47	0,00	2,89	1,82	0,57	28,58	14,76	0,02		
	U	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	V	Tejföl	1 250,57	299,18	4,60	30,00	20,22	5,60	0,00	0,18		
		Májpástétom	841,00	201,20	13,45	13,10	3,90	6,55	0,00	0,97		
		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:	9 317,32	2 084,50	79,89	96,72	42,26	257,74	39,74	9,08		
2024. 08. 03. szombat (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Olajos halkonzerv	1 515,68	362,60	29,75	26,88	7,03	0,13	0,00	1,84		
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
	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	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		





2024. 08. 03.	(00005) Idősek	V Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00		
		Összesen:	6 062,59	249,51	69,53	60,92	20,40	153,76	9,99	6,40		
2024. 08. 04. 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		
		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 Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60		
		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		
		Uborka	29,48	7,05	0,60	0,06	0,00	1,02	0,00	0,02		
		Összesen:	6 198,09	482,80	43,41	86,39	33,74	144,58	9,99	6,68		

.....
 élelmezésvezető

