







## Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 06. hétfő (00005) Idősek otthona	R Kakaó	929,49	222,37	10,76	9,05	4,94	24,21	7,99	0,34		
	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		
	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	T Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	E Zöldborsóleves	485,92	115,65	7,20	0,79	0,07	19,70	0,00	1,59		
	Hentes tokány	1 317,62	315,22	22,87	20,44	4,31	9,51	0,00	1,97		
	Tészta	1 514,72	362,37	10,63	7,77	0,74	62,05	0,00	0,99		
	Ecetes almapaprika	84,00	20,10	0,48	1,44	0,00	1,20	0,80	1,58		
	U Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	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:	9 101,40	176,79	88,45	75,90	23,89	288,44	48,26	9,84	





2024. 05. 07. 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	 	
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02		
	T	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34		
	E	Tojás leves	456,97	108,60	6,12	7,65	1,58	3,88	0,00	1,14	      	
		Dubarry pulykamell	1 810,55	433,14	29,34	29,09	9,36	12,98	0,00	1,57	 	
		Petrezselymes rizs	1 596,32	381,89	7,42	7,72	0,90	70,24	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	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	V	Lencsefőzelék	1 766,38	421,59	23,79	12,38	3,81	53,50	0,00	1,37	      	
		Sertésragu	875,20	209,38	16,81	11,26	2,77	9,95	0,00	1,59	 	
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
		Összesen:	12 143,93	2 903,53	139,96	99,88	28,21	357,04	21,19	12,34		
2024. 05. 08. szerda (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		
		Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		





2024. 05. 08. szerda (00005) Idősek otthona	T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	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		
		Paradicsomos káposzta	839,69	179,73	4,98	5,09	0,63	33,98	11,99	1,05		
		Sertés sült	820,15	196,21	14,76	15,01	3,09	0,28	0,00	1,33		
		Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		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	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			
	Összesen:	8 843,50	951,01	71,65	94,12	33,59	254,23	44,12	10,34			
2024. 05. 09. csütörtök (00005) Idősek otthona	R	Tejeskávé	890,27	212,98	10,20	8,40	4,56	23,89	7,99	0,34		
		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		
		Zsemle	1 233,34	295,06	10,16	0,76	0,28	61,56	0,00	1,70		
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02		





2024. 05. 09. csütörtök (00005) Idősek otthona	T	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
	E	Meggyleves	744,24	152,93	2,10	4,70	4,73	30,70	10,49	1,02		
		Fűszeres sült csirkemell	863,56	206,59	29,93	8,71	1,15	1,89	0,00	2,69		
		Burgonyapüré	1 307,11	312,71	7,46	7,78	2,30	51,89	0,00	1,14		
		Fejes saláta	152,53	36,49	0,71	0,15	0,00	8,01	6,99	0,02		
		Fehér kenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53		
	U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V	Tojásos galuska	2 344,01	560,76	20,59	21,20	3,79	71,23	0,00	1,18		
		Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
		Összesen:	9 303,84	200,68	95,47	71,10	23,15	294,98	30,47	12,53		
2024. 05. 10. péntek (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		
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
	T	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14		
	E	Zöldséges pulykaraguleves	1 022,51	244,02	18,88	11,94	2,77	14,89	0,00	1,17		
		Masánszky rizsfelfújít	2 250,32	538,35	17,92		5,53		13,58	0,91		
					210,33		106,93					





2024. 05. 10. péntek (00005) Idősek otthona	E	Narancslé	263,34	63,00	0,00	0,00	0,00	15,00	9,00	0,00		
	U	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	V	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Turista felvágott	485,18	116,07	6,08	10,08	3,63	0,12	0,00	1,26		
		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		
		Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
		Összesen:	9 926,49	374,18 <sup>2</sup>	91,28	276,11	34,77	283,93	42,56	9,02		
2024. 05. 11. szombat (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
		Krémsajt	616,39	147,46	8,04	12,36	7,84	0,84	0,00	1,65		
		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		
	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	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		





2024. 05. 11.	(00005) Idősek	V	Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02		
			Összesen:	4 356,95	042,34	47,23	28,34	20,61	145,90	5,00	5,70		
2024. 05. 12. 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		
			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	Tejföl	1 250,57	299,18	4,60	30,00	20,22	5,60	0,00	0,18		
		V	Zala felvágott	614,63	147,04	9,36	11,94	4,37	0,36	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		
			Összesen:	6 817,29	630,94	41,83	100,45	45,89	139,45	9,99	6,52		

.....  
élelmezésvezető

