



## Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	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. 05. 13. hétfő (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
		Kockasajt	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	0,00		
		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	Füstölthúsos lencseleves	1 555,09	370,44	24,36	15,95	4,69	32,61	0,00	3,05			
		Darásmetélt ízzel	2 529,14	605,06	13,72	9,03	0,85	116,39	29,28	1,00			
		Narancslé	263,34	63,00	0,00	0,00	0,00	15,00	9,00	0,00			
	U	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
	V	Csirkerizottó	2 107,98	504,30	34,43	8,96	1,15	70,72	0,00	1,40			
		Ecetes cékla	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98			
			Összesen:	9 286,86	220,17 <sup>2</sup>	87,46	55,48	16,88	337,93	64,65	8,04		





2024. 05. 14. kedd	(00005) Idősek otthona	R	Kakaó	929,49	222,37	10,76	9,05	4,94	24,21	7,99	0,34			
			Vaj	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,00	0,00	0,00		
			Jam	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	0,01		
			Briós	1 145,44	274,02	7,22	6,44	2,64	46,48	3,08	0,64	0,64		
		T	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00	0,00		
		E	Zöldségleves	325,16	77,19	3,50	0,76	0,07	13,90	0,00	1,58	1,58		
			Rakott brokkoli	1 937,98	463,63	30,84	22,72	7,23	33,34	0,00	1,50	1,50		
		U	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66	0,66		
		V	Rántott sertésszelet	1 529,51	365,91	27,77	16,68	4,29	25,77	0,00	1,47	1,47		
			Francia saláta	1 685,63	403,26	5,68	34,32	6,63	17,08	0,00	0,34	0,34		
	Összesen:	9 057,12	166,18	90,97	104,39	32,72	212,30	32,36	6,54	6,54				
2024. 05. 15. szerda	(00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00			
			Kenőmájás	326,41	78,09	6,96	5,04	7,60	0,18	0,00	0,99	0,99		
			Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31	1,31		
			Zöldpaprika	49,14	11,76	0,72	0,18	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
		T	Lapkasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14	0,14		
		E	Fahéjas szilvaleves	829,36	169,70	2,50	6,06	3,06	32,31	10,49	1,02	1,02		





2024. 05. 15. szerda (00005) Idősek otthona																
E	Panírozott halrudacsok	1 102,40	263,73	14,88	8,80	0,00	29,12	0,00	0,00							
	Burgonyapüré	1 307,11	312,71	7,46	7,78	2,30	51,89	0,00	1,14							
	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 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							
	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06							
	Összesen:	8 035,26	783,53	68,26	57,60	26,36	272,95	27,86	9,38							
2024. 05. 16. csütörtök (00005) Idősek otthona	R Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34							
	Zöldhagymás tejszínkrém	793,80	189,90	1,25	20,00	9,67	1,00	0,00	0,01							
	Teljeskiőrlésű zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56							
	T Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02							
	E Tarhonyaleves	644,84	152,68	3,99	3,26	0,35	26,77	0,00	1,23							
	Kelkáposzta főzelék	905,74	216,68	8,76	5,38	0,68	32,73	0,00	1,26							
	Sült kolbász	1 378,27	329,73	11,90	17,50	10,44	0,21	0,00	1,05							





2024. 05. 16. csütörtök (00005) Idősek otthona	E	Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
		Rétes	850,49	203,47	3,00	4,17	0,00	36,74	0,00	0,00		
	U	Citromos tea	94,88	22,70	0,02	0,02	0,00	5,36	5,00	0,00		
	V	Burgonyás tészta	2 015,56	482,19	13,69	7,99	0,78	87,74	0,00	1,01		
		Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
		Összesen:	9 400,29	247,28	2	69,43	69,17	26,85	300,31	5,00	8,71	
2024. 05. 17. péntek (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	Sajtos pogácsa	854,02	204,31	4,30	9,80	0,00	23,30	0,00	1,00		
	E	Sertésragu leves	1 087,26	259,51	19,76	11,08	2,65	19,92	0,00	1,30		
		Tejberizs	1 818,48	435,04	14,68	8,57	4,59	74,29	14,99	0,84		
		Gyümölcsöntet	155,11	37,11	0,15	0,00	0,00	9,00	7,80	0,02		
		Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	U	Teljeskiórlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
	V	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			





2024. 05. 17. péntek (00005) Idősek otthona	V	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		
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02		
		Összesen:	9 388,51	245,46	91,68	70,01	21,42	306,75	42,77	10,52		
2024. 05. 18. szombat (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		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		
	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	Sertéstepertő	2 343,77	560,71	8,47	58,24	21,49	0,00	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		
	Összesen:	6 639,80	588,48	53,43	82,21	30,55	155,05	9,99	4,01			
2024. 05. 19. vasárnap (00005) Idősek otthona	R	Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
		Disznósajt	921,69	220,50	10,15	19,81	7,11	0,14	0,00	3,06	  	
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		





2024. 05. 19. vasárnap (00005) Idősek otthona	R	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	Tejföl	1 250,57	299,18	4,60	30,00	20,22	5,60	0,00	0,18		
	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		
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02		
		Összesen:	5 675,29	357,74	1	47,12	67,46	33,29	140,71	9,99	8,03	

.....  
élelmezésvezető

