



Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérj e (g)	Zsír (g)	T.Zsír s a v (g)	Szén h i drát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 27. hétfő (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		
	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 Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
	E Köményleves zsemlekockával	504,23	120,03	2,33	9,52	0,57	13,72	0,00	1,00	 	
	Rakott húsos tészta	2 999,57	717,60	37,37	31,60	11,27	70,02	0,00	1,54	 	
	Narancslé	263,34	63,00	0,00	0,00	0,00	15,00	9,00	0,00		
	U Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	V Fűszeres sült csirkecomb	1 694,47	405,37	52,48	20,49	4,13	2,28	0,00	2,56	 	
Petrezselymes burgonya	1 270,68	303,99	6,43	7,94	0,91	50,39	0,00	1,01			
Körte befőtt	323,38	77,36	0,24	0,00	0,00	18,96	11,28	0,01			
	Összesen:	10 232,24	2 447,30	121,85	99,76	31,41	267,29	30,27	7,80		





2024. 05. 28. kedd (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	
		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	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	779,71	186,53	16,37	6,33	2,14	15,81	0,00	1,29	
		Rétes	850,49	203,47	3,00	4,17	0,00	36,74	0,00	0,00	
	U	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66	
	V	Brassói aprópecsenye	1 105,49	264,47	24,59	14,93	3,64	7,50	0,00	1,41	
		Héjas sült burgonyacikk	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,03	
		Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92	
		Összesen:	7 673,51	788,86	81,21	43,97	15,15	273,45	21,98	9,88	
2024. 05. 29. szerda (00005) Idősek otthona	R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	
		Körözött	516,43	123,55	8,45	8,69	3,27	2,71	0,00	1,06	
		Korpás zsemle	1 144,64	273,84	9,60	10,70	0,00	34,44	0,00	0,70	





2024. 05. 29. szerda (00005) Idősek otthona	R	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	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	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	
		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	
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02	
		Összesen:	9 078,87	171,40 ²	78,13	99,52	24,05	245,79	17,37	7,35	
	2024. 05. 30. csütörtök (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. 05. 30. csütörtök (00005) Idősek otthona	T	Sajtos pogácsa	854,02	204,31	4,30	9,80	0,00	23,30	0,00	1,00		
	E	Kelbimbó leves	695,24	165,73	5,40	11,19	3,62	10,82	0,00	1,08		
		Bazsalikomos csirkemell	1 149,97	275,11	37,24	13,46	4,85	1,04	0,00	1,07		
		Rizi-bizi	1 587,47	379,78	9,20	7,83	0,89	67,60	0,00	1,00		
		Uborka saláta	126,19	30,19	0,86	0,09	0,00	6,46	5,00	0,03		
	U	Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	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:	11 717,01	2 802,53	106,11	125,63	42,03	306,40	44,47	10,50		
	2024. 05. 31. péntek (00005) Idősek otthona	R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	
		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		
		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		Citromos tea	189,76	45,40	0,03	0,03	0,00	10,72	9,99	0,00		
E		Jókai bableves	2 020,22	482,71	25,70	25,61	9,09	37,13	0,00	3,30		
		Nudli lekvárral	3 134,16	749,80	17,13	9,82	1,06	144,54	31,28	1,33		





2024. 05. 31. péntek (00005) Idősek otthona	E	Banán	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
		Fehér kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
	U	Teljeskiőrlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
	V	Trappista sajt	1 088,09	260,31	19,39	19,67	12,50	1,12	0,00	1,14		
		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		
		Zöldhagyma	54,00	12,92	0,73	0,08	0,01	1,74	0,00	0,02		
		Összesen:	12 554,11	3 002,78	115,68	94,11	36,60	423,20	41,27	11,76		
2024. 06. 01. szombat (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		
		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	Tejföl	1 250,57	299,18	4,60	30,00	20,22	5,60	0,00	0,18		
	V	Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	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		





2024. 06. 01. (00005) Idősek	V	Hónapos retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
		Összesen:	5 572,40	223,03	42,87	66,07	32,58	142,19	9,99	7,18		
2024. 06. 02. vasárnap (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		
	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	Sertésmájkrém	420,50	0,00	6,73	6,55	1,95	3,28	0,00	0,48	 	
		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:	4 650,31	011,93	48,81	32,66	12,46	153,33	9,99	5,53		

.....
élelmezésvezető

