



Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/8/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Tészta köret (durum)	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.43		
		Zöldséges zellerleves	270.94	64.82	1.15	3.94	0.45	5.91	0.02	0.14		
		Bolognai ragu	824.74	197.31	19.31	12.29	3.16	2.13	0.00	0.29		
		Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Összesen:	2 474.91	592.09	35.00	26.67	7.87	52.10	0.02	0.95		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Zöldséges zellerleves	270.94	64.82	1.15	3.94	0.45	5.91	0.02	0.14		
		Bolognai ragu	824.74	197.31	19.31	12.29	3.16	2.13	0.00	0.29		
		Tészta köret	880.67	210.69	6.86	1.79	0.26	40.53	0.00	1.06		
		Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	2 417.35	578.32	28.62	18.12	3.87	72.77	0.02	1.55		
	(00155) Glutén- laktóz m. 7-10	E Zöldséges zellerleves	270.94	64.82	1.15	3.94	0.45	5.91	0.02	0.14		
		Bolognai ragu	824.74	197.31	19.31	12.29	3.16	2.13	0.00	0.29		
		Tészta köret	1 123.75	268.84	2.80	4.18	0.44	53.90	3.50	0.14		
Trappistasajt laktózmentes		310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49			
Összesen:		2 530.31	605.34	28.80	26.03	7.62	62.26	3.52	1.06			





4/8/2024 hétfő												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldséges zellerleves	270.94	64.82	1.15	3.94	0.45	5.91	0.02	0.14		
		Bolognai ragu	824.74	197.31	19.31	12.29	3.16	2.13	0.00	0.29		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
		Trappistasajt laktózmentes	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49		
		Összesen:	2 670.52	638.88	36.50	27.94	8.04	59.39	0.02	1.41		
(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Zöldséges zellerleves	270.94	64.82	1.15	3.94	0.45	5.91	0.02	0.14		
		Bolognai ragu	824.74	197.31	19.31	12.29	3.16	2.13	0.00	0.29		
		Tészta köret	880.67	210.69	6.86	1.79	0.26	40.53	0.00	1.06		
		Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	2 417.35	578.32	28.62	18.12	3.87	72.77	0.02	1.55		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Zöldséges zellerleves	270.94	64.82	1.15	3.94	0.45	5.91	0.02	0.14		
		Bolognai ragu	824.74	197.31	19.31	12.29	3.16	2.13	0.00	0.29		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
		Trappistasajt laktózmentes	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49		
		Összesen:	2 670.52	638.88	36.50	27.94	8.04	59.39	0.02	1.41		





4/9/2024 kedd		(00100) Diabetes 7-10										
E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
	Tejfölös szárazbabfőzelék	1 321.01	316.03	15.05	6.89	2.23	48.06	2.00	0.53			
	Halvagdalt	988.45	236.47	17.57	7.71	1.90	23.40	0.01	0.78			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Összesen:	3 156.06	755.03	39.05	17.34	4.44	109.35	2.06	1.90			
E	(00154) Tej, tojás m. 7-10											
	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
	Halvagdalt	947.02	226.56	16.76	6.99	1.71	23.36	0.01	1.13			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Tejfölös szárazbabfőzelék tm	1 331.87	318.63	15.11	6.79	0.90	48.94	3.00	0.51			
Összesen:	3 179.34	760.61	38.67	16.31	3.03	113.50	3.06	1.80				
E	(00155) Glutén- laktózm. 7-10											
	Rizsleves	497.82	119.09	2.97	3.14	0.38	19.65	0.05	0.65			
	Halvagdalt	910.03	217.71	14.27	10.27	2.87	16.82	0.22	0.52			
	Tejfölös szárazbabfőzelék lm	1 239.65	296.57	11.76	8.29	2.55	43.39	2.00	0.52			
	Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
Összesen:	3 003.90	718.63	30.59	22.93	5.91	96.74	3.67	2.09				





4/9/2024 kedd											
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10	
		Tejfölös szárazbabfőzelék lm	1 383.55	330.99	15.08	8.53	2.67	48.11	2.00	0.52	 
		Halvagdalt	988.45	236.47	17.57	7.71	1.90	23.40	0.01	0.78	  
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
		Összesen:	3 272.45	782.88	39.45	18.77	4.99	112.71	2.06	1.46	
(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10	
		Halvagdalt	947.02	226.56	16.76	6.99	1.71	23.36	0.01	1.13	 
		Tejfölös szárazbabfőzelék tm	1 331.87	318.63	15.11	6.79	0.90	48.94	3.00	0.51	
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
		Összesen:	3 247.49	776.91	38.75	16.29	3.02	117.53	3.06	2.09	
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10	
		Tejfölös szárazbabfőzelék lm	1 383.55	330.99	15.08	8.53	2.67	48.11	2.00	0.52	 
		Halvagdalt	988.45	236.47	17.57	7.71	1.90	23.40	0.01	0.78	  
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
		Összesen:	3 272.45	782.88	39.45	18.77	4.99	112.71	2.06	1.46	





4/10/2024 szerda														
(00100) Diabetes 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	327.84	78.43	1.88	2.16	1.24	12.14	0.00	0.42				
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59				
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03				
		Összesen:	2 484.54	594.39	28.22	20.14	6.10	78.01	0.00	1.04				
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	638.33	152.71	1.67	0.57	0.07	34.45	20.78	0.50			
			Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59			
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03			
		Összesen:	2 795.03	668.67	28.01	18.55	4.93	100.32	20.78	1.12				
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	796.35	190.51	1.63	2.55	1.25	39.44	24.98	0.53			
			Hentes tokány	1 108.15	265.11	16.17	17.39	4.70	10.64	0.00	0.59			
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	3 093.34	740.03	23.40	24.79	6.52	104.33	24.98	1.33				
(00163) Laktózm. 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	710.42	169.96	2.16	2.58	1.28	33.73	19.98	0.53				
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59				
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03				
	Összesen:	2 867.12	685.92	28.50	20.56	6.14	99.60	19.98	1.15					





4/10/2024 szerda												
(00164) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10 Tej, tojás, szója 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	638.33	152.71	1.67	0.57	0.07	34.45	20.78	0.50		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
		Összesen:	2 795.03	668.67	28.01	18.55	4.93	100.32	20.78	1.12		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
		Meggy leves	570.21	136.41	2.51	2.84	0.34	24.18	7.00	0.31		
		Összesen:	2 726.91	652.37	28.85	20.82	5.20	90.05	7.00	0.93		





4/11/2024 csütörtök												
E	(00100) Diabetes 7-10	Tejfölös burgonyaleves	1 187.11	284.00	6.59	9.55	2.46	42.03	0.05	0.64		
		Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.00	0.50		
		Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	Összesen:	3 262.23	780.44	35.59	23.74	5.97	104.59	0.06	1.65			
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	Tejfölös burgonyaleves tm	1 197.98	286.60	6.65	9.45	1.13	42.91	1.05	0.62		
		Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 448.55	346.54	21.34	26.02	4.75	6.33	0.00	0.19		
		Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 616.68	865.24	34.74	37.73	6.13	95.13	1.06	1.32		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	Tejfölös burgonyaleves	1 329.30	318.02	8.54	9.92	2.46	47.66	0.05	0.74		
		Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01		
		Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 448.55	346.54	21.34	26.02	4.75	6.33	0.00	0.19		
Csemege uborka		57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
Összesen:		3 748.00	896.66	36.63	38.20	7.46	99.88	0.06	1.44			





4/11/2024 csütörtök															
E	(00163) Laktózm. 7-10	Tejfölös burgonyaleves lm	1 249.65	298.96	6.62	11.19	2.90	42.07	0.05	0.63	  				
		Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.00	0.50	 				
		Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01					
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50					
	Összesen:	3 324.77	795.40	35.62	25.38	6.41	104.63	0.06	1.64						
	(00164) Tej, tojás, szója 7-10	Tejfölös burgonyaleves tm	1 197.98	286.60	6.65	9.45	1.13	42.91	1.05	0.62	 				
		Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 448.55	346.54	21.34	26.02	4.75	6.33	0.00	0.19					
		Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01					
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50					
		Összesen:	3 616.68	865.24	34.74	37.73	6.13	95.13	1.06	1.32					
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	Tejfölös burgonyaleves lm	1 249.65	298.96	6.62	11.19	2.90	42.07	0.05	0.63	  				
		Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.00	0.50	 				
		Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01					
Csemege uborka		57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50						
Összesen:		3 324.77	795.40	35.62	25.38	6.41	104.63	0.06	1.64						





4/12/2024												
péntek												
(00100)	Diabetes 7-10	E Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
		Vadas sertésragu	1 066.05	255.03	20.22	10.34	3.83	19.78	5.40	0.69		
		Tészta köret (durum)	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.43		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.00		
Összesen:		2 798.07	669.39	33.81	20.22	5.22	86.65	5.40	1.24			
(00154)	Tej, tojás. 7-10	E Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
		Vadas sertésragu	946.93	226.54	19.44	7.29	2.42	20.36	5.83	0.67		
		Tészta köret	1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.00		
Összesen:		2 762.29	660.83	34.53	15.47	3.64	94.52	5.83	1.28			
(00155)	Glutén- laktózm. 7-10	E Karalábéleves	249.66	59.73	1.62	3.01	0.35	6.43	0.02	0.54		
		Vadas sertésragu	1 172.17	280.42	19.89	10.12	4.09	26.94	4.80	0.71		
		Tészta köret	1 123.75	268.84	2.80	4.18	0.44	53.90	3.50	0.14		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.00		
Összesen:		2 661.91	636.82	24.63	17.63	4.88	92.87	8.32	1.39			
(00163)	Laktózm. 7-10	E Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
		Vadas sertésragu	1 035.29	247.68	20.05	9.79	3.93	19.38	4.80	0.70		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		





4/12/2024 péntek	(00163)	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.00	
			Összesen:	2 962.92	708.83	35.14	20.94	5.49	93.54	4.80	1.31	
	(00164)	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15	
			Vadas sertésragu	946.93	226.54	19.44	7.29	2.42	20.36	5.83	0.67	
			Tészta köret	1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	2 445.47	585.04	32.03	12.84	3.19	84.17	5.85	1.32	
	(00165)	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12	
			Vadas sertésragu	1 025.25	245.27	20.01	9.34	2.66	19.86	5.80	0.67	
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	
			Összesen:	2 836.55	678.59	34.78	20.17	4.22	88.42	5.80	1.28	

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

