



Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/22/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	792.07	189.49	20.29	8.87	2.34	6.95	0.02	0.24		
		Tészta köret (durum)	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.43		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	2 730.23	653.17	39.11	16.79	3.37	85.35	2.07	1.21		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 087.30	260.12	22.28	14.90	2.44	8.98	0.82	0.26		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 221.07	770.59	42.60	24.09	3.64	94.67	2.87	1.29		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Lencseleves	814.01	194.74	11.06	2.95	0.33	30.93	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 160.64	277.67	22.44	16.89	3.63	8.71	0.02	0.28		
Mandarin		195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00			
Tészta köret		1 088.67	260.45	2.80	3.26	0.33	53.90	3.50	0.14			
Összesen:		3 259.30	779.75	37.00	23.40	4.29	103.34	5.57	0.96			





4/22/2024 hétfő												
E	(00163) Laktózm. 7-10	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 087.30	260.12	22.28	14.90	2.44	8.98	0.82	0.26		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 221.07	770.59	42.60	24.09	3.64	94.67	2.87	1.29		
	(00164) Tej, tojás, szója 7-10	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 087.30	260.12	22.28	14.90	2.44	8.98	0.82	0.26		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 221.07	770.59	42.60	24.09	3.64	94.67	2.87	1.29		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 087.30	260.12	22.28	14.90	2.44	8.98	0.82	0.26		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Összesen:	3 025.09	723.70	41.90	23.79	3.64	84.87	2.87	1.29		
	(00172) Fruktóz 7-10	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	792.07	189.49	20.29	8.87	2.34	6.95	0.02	0.24		





22/202	(00172	E	Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
			Összesen:	2 729.86	653.07	39.91	17.76	3.54	82.84	2.07	1.27		





4/23/2024												
kedd												
(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldségleves vajos galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58		
		Burgonyafőzelék	1 310.55	313.53	8.03	7.22	2.48	53.02	0.00	0.06		
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 333.14	797.40	40.26	19.70	6.18	112.98	0.04	1.66		
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	390.25	93.36	3.75	3.28	0.38	12.00	0.04	0.16		
		Burgonyafőzelék	1 360.71	325.53	8.30	7.79	0.97	54.54	1.50	0.42		
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.00	0.34		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 970.55	710.66	34.81	18.27	3.73	100.16	1.54	1.41		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	390.25	93.36	3.75	3.28	0.38	12.00	0.04	0.16		
		Burgonyafőzelék	1 307.57	312.82	6.93	6.92	1.99	54.67	0.00	0.45		
		Vagdalt	620.51	148.45	18.19	7.48	2.56	1.92	0.00	0.30		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	2 674.73	639.89	30.46	18.91	5.04	85.47	1.44	1.31		





4/23/2024 kedd		(00163) Laktózm. 7-10										
(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58		
		Burgonyafőzelék	1 303.54	311.85	7.99	6.98	2.04	53.23	0.00	0.45		
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 326.13	795.72	40.22	19.46	5.74	113.19	0.04	2.05		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	390.25	93.36	3.75	3.28	0.38	12.00	0.04	0.16		
		Burgonyafőzelék	1 360.71	325.53	8.30	7.79	0.97	54.54	1.50	0.42		
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.00	0.34		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	3 092.55	739.85	35.26	18.04	3.83	107.50	1.54	1.27		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58		
		Burgonyafőzelék	1 360.71	325.53	8.30	7.79	0.97	54.54	1.50	0.42		
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 383.30	809.40	40.53	20.27	4.67	114.50	1.54	2.02		





4/23/2024 kedd (00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58		
		Burgonyafőzelék	1 310.55	313.53	8.03	7.22	2.48	53.02	0.00	0.06		
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 333.14	797.40	40.26	19.70	6.18	112.98	0.04	1.66		





4/24/2024 szerda													
(00100) Diabetes 7-10	E	Karfiolleves	546.44	130.73	4.86	4.71	0.58	17.08	0.02	0.47			
		Burgonyapüré	1 354.62	324.07	8.42	11.60	3.85	45.35	0.00	0.26			
		Sült csirkecomb filé	687.18	164.40	18.94	9.33	1.71	0.97	0.00	0.22			
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10			
		Összesen:	2 648.85	633.70	32.62	25.69	6.14	66.50	2.17	1.05			
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Karfiolleves	117.80	28.18	1.84	0.35	0.05	4.41	0.02	0.36			
		Sült csirkecomb filé	687.18	164.40	18.94	9.33	1.71	0.97	0.00	0.22			
		Tört burgonya	1 060.45	253.70	4.75	8.73	1.00	38.00	0.00	0.02			
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10			
		Összesen:	1 926.04	460.78	25.93	18.46	2.76	46.48	2.17	0.70			
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Karfiolleves	117.80	28.18	1.84	0.35	0.05	4.41	0.02	0.36			
		Sült csirkecomb filé	687.18	164.40	18.94	9.33	1.71	0.97	0.00	0.22			
		Tört burgonya	1 060.45	253.70	4.75	8.73	1.00	38.00	0.00	0.02			
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10			
		Összesen:	1 926.04	460.78	25.93	18.46	2.76	46.48	2.17	0.70			
(00163) Laktózm. 7-10	E	Karfiolleves	546.44	130.73	4.86	4.71	0.58	17.08	0.02	0.47			
		Sült csirkecomb filé	687.18	164.40	18.94	9.33	1.71	0.97	0.00	0.22			
		Tört burgonya	1 060.45	253.70	4.75	8.73	1.00	38.00	0.00	0.02			





4/24/2024 szerda	(00163)	E	Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
			Összesen:	2 354.68	563.33	28.95	22.82	3.29	59.15	2.17	0.81		
	(00164)	E	Karfiolleves	117.80	28.18	1.84	0.35	0.05	4.41	0.02	0.36		
			Sült csirkecomb filé	687.18	164.40	18.94	9.33	1.71	0.97	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 060.45	253.70	4.75	8.73	1.00	38.00	0.00	0.02		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
			Összesen:	1 926.04	460.78	25.93	18.46	2.76	46.48	2.17	0.70		
	(00165)	E	Karfiolleves	546.44	130.73	4.86	4.71	0.58	17.08	0.02	0.47		
			Tört burgonya	1 060.45	253.70	4.75	8.73	1.00	38.00	0.00	0.02		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
			Sült csirkecomb filé	687.18	164.40	18.94	9.33	1.71	0.97	0.00	0.22		
			Összesen:	2 354.68	563.33	28.95	22.82	3.29	59.15	2.17	0.81		
	(00172)	E	Karfiolleves	546.44	130.73	4.86	4.71	0.58	17.08	0.02	0.47		
			Sült csirkecomb filé	687.18	164.40	18.94	9.33	1.71	0.97	0.00	0.22		
			Burgonyapüré	1 354.62	324.07	8.42	11.60	3.85	45.35	0.00	0.26		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20			
		Összesen:	2 709.46	648.20	33.02	25.74	6.14	69.60	4.32	1.15			





4/25/2024 csütörtök		(00100) Diabetes 7-10											
E	(00154) Tej, tojás m. 7-10	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12			
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85			
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28			
		Tartármártás	538.64	128.86	1.15	11.47	3.23	5.71	2.00	0.51			
	Összesen:	2 898.27	693.36	28.78	26.27	5.74	84.24	2.02	1.76				
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	(00154) Tej, tojás m. 7-10	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.52		
			Halfilé sárgaborsó bundában	1 120.41	268.04	16.15	19.44	2.80	5.97	0.00	0.22		
			Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	Összesen:	2 382.00	569.86	24.48	24.55	3.39	61.13	0.02	1.52				
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	Karalábéleves	249.66	59.73	1.62	3.01	0.35	6.43	0.02	0.54		
			Halfilé sárgaborsó bundában	1 120.41	268.04	16.15	19.44	2.80	5.97	0.00	0.22		
Zöldséges rizs			1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28			
Majonéz			406.80	97.32	0.26	9.93	1.47	2.46	0.00	0.50			
Összesen:	2 796.51	669.02	24.35	35.71	5.01	61.67	0.02	1.54					





4/25/2024 csütörtök		(00163) Laktózm. 7-10										
E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12			
	Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85			
	Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28			
	Majonéz	406.80	97.32	0.26	9.93	1.47	2.46	0.00	0.50			
	Összesen:	2 766.43	661.82	27.89	24.73	3.98	80.99	0.02	1.75			
E	(00164) Tej, tojás, szója 7-10											
	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.52			
	Halfilé sárgaborsó bundában	1 120.41	268.04	16.15	19.44	2.80	5.97	0.00	0.22			
	Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28			
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
Összesen:	2 382.00	569.86	24.48	24.55	3.39	61.13	0.02	1.52				
E	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10											
	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12			
	Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85			
	Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28			
	Majonéz	271.20	64.88	0.18	6.62	0.98	1.64	0.00	0.34			
Összesen:	2 630.83	629.38	27.81	21.42	3.49	80.17	0.02	1.59				





4/25/2024 csütörtök (00172) Fruktóz 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12		
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85	  	
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28		
		Tartármártás	538.64	128.86	1.15	11.47	3.23	5.71	2.00	0.51	   	
		Összesen:	2 898.27	693.36	28.78	26.27	5.74	84.24	2.02	1.76		





4/26/2024		péntek											
(00100) Diabetes 7-10	E	Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21			
		Bukta	2 190.32	524.00	7.98	11.62	5.74	93.80	37.80	0.84			
		Összesen:	3 235.55	774.05	21.88	21.98	7.92	118.52	37.84	1.05			
(00154) Tej, tojás 7-10	E	Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21			
		Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	9.24	0.02			
		Összesen:	2 628.00	628.70	22.82	24.93	4.07	77.16	9.28	0.23			
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21			
		Burgonyás pogácsa	1 585.64	379.34	9.76	15.17	4.24	50.34	0.00	1.40			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		Összesen:	2 747.20	657.22	23.98	25.85	6.42	80.66	0.04	1.62			
(00163) Laktózm. 7-10	E	Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21			
		Ízes bukta	1 978.47	473.32	11.15	18.22	2.36	65.55	11.55	0.03			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 169.11	758.16	25.45	28.98	4.54	97.27	11.59	0.25			





4/26/2024 péntek	(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21	
			Ízes bukta	1 978.47	473.32	11.15	18.22	2.36	65.55	11.55	0.03	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	3 140.03	751.20	25.37	28.90	4.54	95.87	11.59	0.25	
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21	
			Ízes bukta	1 978.47	473.32	11.15	18.22	2.36	65.55	11.55	0.03	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	3 140.03	751.20	25.37	28.90	4.54	95.87	11.59	0.25	
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21	
			Ízes bukta	1 978.47	473.32	11.15	18.22	2.36	65.55	11.55	0.03	
			Összesen:	3 023.70	723.37	25.05	28.58	4.54	90.27	11.59	0.24	

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

