



Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/29/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Tárkonyos csirkeraguleves	608.97	145.69	17.51	3.56	1.94	10.58	0.01	0.29		
		Burgonyás tészta	2 193.88	524.85	15.24	12.13	1.54	87.42	0.00	0.75		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 005.80	719.10	33.75	16.19	3.48	107.60	0.01	1.55		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Tárkonyos csirkeraguleves	522.11	124.91	16.91	1.06	0.20	11.66	0.97	0.74		
		Darásmetélt baracklekvárral	1 566.43	374.75	9.72	5.99	0.85	69.00	5.43	1.01		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 233.95	534.45	27.03	7.45	1.05	87.66	6.40	1.76		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Tárkonyos csirkeraguleves	634.37	151.76	18.16	2.47	1.13	13.91	0.01	0.76		
		Burgonyás tészta	2 061.90	493.28	8.04	8.40	0.91	94.29	3.50	0.40		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
Alma		116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
Összesen:		2 870.14	686.64	27.12	11.29	2.04	116.40	3.51	1.67			





4/29/2024 hétfő												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	589.06	140.92	17.32	3.23	1.62	10.35	0.01	0.75		
		Darásmetélt baracklekvárral	1 709.87	409.06	11.87	6.98	1.05	74.14	7.06	0.38	  	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 444.34	584.77	29.59	10.61	2.67	91.49	7.07	1.14		
(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	522.11	124.91	16.91	1.06	0.20	11.66	0.97	0.74		
		Darásmetélt baracklekvárral	1 566.43	374.75	9.72	5.99	0.85	69.00	5.43	1.01	 	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 233.95	534.45	27.03	7.45	1.05	87.66	6.40	1.76		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	522.11	124.91	16.91	1.06	0.20	11.66	0.97	0.74		
		Burgonyás tészta	2 193.88	524.85	15.24	12.13	1.54	87.42	0.00	0.75	 	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 773.53	663.53	32.75	13.29	1.74	101.68	0.97	1.99		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	608.97	145.69	17.51	3.56	1.94	10.58	0.01	0.29	 	
		Burgonyás tészta	2 193.88	524.85	15.24	12.13	1.54	87.42	0.00	0.75	 	





29/202	( 00172	E	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 860.39	684.31	33.35	15.79	3.48	100.60	0.01	1.54		





4/30/2024 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	547.97	131.09	3.10	8.66	1.18	10.02	0.00	0.03		
			Zöldborsós sertésragu	1 222.11	292.37	22.73	15.85	5.14	14.34	0.04	0.37		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 154.90	754.76	32.13	29.66	6.89	88.41	0.04	0.61		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Rántott leves	927.24	221.83	5.64	8.02	1.06	31.70	0.05	0.67		
			Zöldborsós sertésragu	1 222.11	292.37	22.73	15.85	5.14	14.34	0.04	0.37		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 534.17	845.50	34.67	29.02	6.77	110.09	0.09	1.25		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	364.50	87.20	1.67	5.91	0.84	6.73	0.00	0.53		
			Zöldborsós sertésragu	911.79	218.13	19.47	12.30	3.43	7.06	0.00	0.68		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	2 661.11	636.63	27.44	23.36	4.84	77.84	0.00	1.42		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	547.97	131.09	3.10	8.66	1.18	10.02	0.00	0.03		
		Zöldborsós sertésragu	1 222.11	292.37	22.73	15.85	5.14	14.34	0.04	0.37			
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21			





4/30/2024 kedd	(00163)	E	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00			
			Összesen:	3 154.90	754.76	32.13	29.66	6.89	88.41	0.04	0.61			
	(00164)	Tej, tojás, szója 7-10	E	Rántott leves	927.24	221.83	5.64	8.02	1.06	31.70	0.05	0.67		
				Zöldborsós sertésragu	1 222.11	292.37	22.73	15.85	5.14	14.34	0.04	0.37		
				Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
				Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
				Összesen:	3 534.17	845.50	34.67	29.02	6.77	110.09	0.09	1.25		
	(00165)	Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Csurgatott tojás leves	547.97	131.09	3.10	8.66	1.18	10.02	0.00	0.03		
				Zöldborsós sertésragu	911.79	218.13	19.47	12.30	3.43	7.06	0.00	0.68		
				Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
				Összesen:	2 648.60	633.63	28.17	25.81	5.18	71.33	0.00	0.92		
	(00172)	Fruktóz 7-10	E	Csurgatott tojás leves	547.97	131.09	3.10	8.66	1.18	10.02	0.00	0.03		
				Zöldborsós sertésragu	1 222.11	292.37	22.73	15.85	5.14	14.34	0.04	0.37		
				Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
				Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
				Összesen:	3 154.90	754.76	32.13	29.66	6.89	88.41	0.04	0.61		






5/2/2024 csütörtök													
(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
		Zöldséges rakott halfilé	1 284.29	307.25	23.24	12.37	3.16	24.24	0.00	0.53			
		Tört burgonya	1 134.73	271.47	5.00	9.68	1.11	40.00	0.00	0.02			
		Összesen:	2 770.95	662.91	30.04	24.18	4.54	78.69	0.05	0.65			
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Zöldséges rakott halfilé	1 138.06	272.26	18.84	11.02	2.58	23.11	1.68	0.42		
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Összesen:	2 896.18	692.86	27.12	23.76	4.05	89.81	1.69	1.06			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rizsleves	578.97	138.51	3.02	3.13	0.39	24.46	0.05	0.64		
			Zöldséges rakott halfilé	1 294.29	309.64	19.13	15.39	5.39	22.30	0.00	0.45		
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Összesen:	3 203.96	766.50	28.40	28.30	6.90	96.76	0.05	1.12			
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
		Zöldséges rakott halfilé	1 294.29	309.64	19.13	15.39	5.39	22.30	0.00	0.45			
		Tört burgonya	1 134.73	271.47	5.00	9.68	1.11	40.00	0.00	0.02			
	Összesen:	2 780.95	665.30	25.93	27.20	6.77	76.75	0.05	0.57				













5/2/2024 csütörtök											
(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61	
		Zöldséges rakott halfilé	1 138.06	272.26	18.84	11.02	2.58	23.11	1.68	0.42	 
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03	
		Összesen:	2 896.18	692.86	27.12	23.76	4.05	89.81	1.69	1.06	
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61	
		Zöldséges rakott halfilé	1 138.06	272.26	18.84	11.02	2.58	23.11	1.68	0.42	 
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03	
		Összesen:	2 896.18	692.86	27.12	23.76	4.05	89.81	1.69	1.06	
(00172) Fruktóz 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	817.77	195.64	20.53	3.69	2.23	19.40	1.38	0.85	    
		Túrógombóc	1 731.70	414.28	15.32	5.49	0.44	73.70	0.00	0.39	
		Édes tejföl	549.86	131.55	1.76	11.31	5.70	5.52	3.50	0.05	
		Összesen:	3 099.33	741.47	37.61	20.49	8.37	98.62	4.88	1.29	





5/3/2024 péntek													
(00100) Diabetes 7-10	E	Sütőtök krémleves	1 104.14	264.15	7.95	5.69	1.37	44.87	7.49	0.17	 		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 		
		Rakott zöldbab	1 898.92	454.29	26.79	16.76	5.99	48.12	0.00	0.63			
	Összesen:	3 233.10	773.47	35.58	26.26	7.82	97.27	7.49	0.90				
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Sütőtök krémleves	628.34	150.32	1.82	3.37	0.39	27.88	11.89	0.01		
			Rakott zöldbab	1 860.71	445.14	25.33	20.18	4.77	39.67	0.00	0.66		
		Összesen:	2 489.05	595.46	27.15	23.55	5.16	67.55	11.89	0.67			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Sütőtök krémleves	577.88	138.25	1.79	5.50	2.17	20.12	7.49	0.03		
			Rakott zöldbab	2 041.81	488.47	27.21	20.17	7.30	48.59	0.00	0.72		
		Összesen:	2 619.69	626.72	29.00	25.67	9.47	68.71	7.49	0.75			
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Sütőtök krémleves	799.45	191.26	1.53	2.34	0.26	40.68	7.49	0.01	 	
			Rakott zöldbab	1 725.19	412.72	25.99	15.96	5.85	40.45	0.00	0.68		
Levesgyöngy			460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 		
Összesen:		2 984.72	714.05	29.19	25.93	7.04	89.68	7.49	0.90				







5/3/2024 péntek	(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Sütőtök krémleves	628.34	150.32	1.82	3.37	0.39	27.88	11.89	0.01	
			Rakott zöldbab	1 860.71	445.14	25.33	20.18	4.77	39.67	0.00	0.66	
			Összesen:	2 489.05	595.46	27.15	23.55	5.16	67.55	11.89	0.67	
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Sütőtök krémleves	628.34	150.32	1.82	3.37	0.39	27.88	11.89	0.01	
			Rakott zöldbab	1 797.76	430.09	26.32	17.56	6.81	40.84	0.00	0.69	
			Összesen:	2 426.10	580.41	28.14	20.93	7.20	68.72	11.89	0.70	
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Sütőtök krémleves	937.19	224.21	7.28	4.24	1.18	38.85	5.00	0.17	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Rakott zöldbab	1 770.54	423.57	26.61	13.45	5.22	48.12	0.00	0.56	
			Összesen:	2 937.77	702.81	34.73	21.50	6.86	91.25	5.00	0.83	

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

