



Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/6/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72		
		Túrós tészta	1 990.16	476.11	24.96	16.76	7.79	55.69	0.00	0.93	  	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 839.78	679.37	40.88	25.06	9.85	71.16	0.00	1.66		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72		
		Mákos tészta	1 489.25	356.28	9.94	10.49	2.10	54.11	9.99	1.20		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 338.87	559.54	25.86	18.79	4.16	69.58	9.99	1.93		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72		
		Mákos metélt	1 712.69	409.74	6.29	9.75	2.03	72.95	18.49	0.28		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 562.31	613.00	22.21	18.05	4.09	88.42	18.49	1.01		
(00163) Laktózm. 7-10	E Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72			
	Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63	 		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	Összesen:	2 430.23	581.40	28.47	16.36	3.71	78.88	9.99	1.36			





5/6/2024 hétfő												
(00164) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10 Tej, tojás, szója 7-10	E	Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72		
		Mákos tészta	1 489.25	356.28	9.94	10.49	2.10	54.11	9.99	1.20		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 338.87	559.54	25.86	18.79	4.16	69.58	9.99	1.93		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72		
		Mákos tészta	1 489.25	356.28	9.94	10.49	2.10	54.11	9.99	1.20		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 338.87	559.54	25.86	18.79	4.16	69.58	9.99	1.93		





5/7/2024 kedd													
(00100) Diabetes 7-10	E	Húsgombócleves	911.63	218.09	10.33	7.15	4.38	27.08	1.49	0.53			
		Finomfőzelék	672.61	160.91	6.15	3.45	0.95	25.80	2.00	0.55			
		Sült virsli	845.66	202.31	10.00	17.86	6.34	0.16	0.00	0.40			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	2 924.57	699.65	31.11	29.07	11.71	76.48	3.49	1.97			
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Húsgombócleves	586.00	140.19	14.49	5.06	1.75	8.93	0.01	0.23			
		Finomfőzelék	935.23	223.74	4.46	11.14	3.66	25.86	5.00	0.56			
		Sült virsli	845.66	202.31	10.00	17.86	6.34	0.16	0.00	0.40			
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		Összesen:	2 983.56	713.77	34.03	34.44	11.89	65.73	5.01	1.54			
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Húsgombócleves	604.16	144.54	14.50	5.06	1.75	10.00	0.01	0.23			
		Finomfőzelék	1 100.57	263.29	3.16	12.82	3.04	33.20	5.00	0.76			
		Sült virsli	845.66	202.31	10.00	17.86	6.34	0.16	0.00	0.40			
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
		Összesen:	2 906.79	695.40	29.25	36.97	11.24	60.24	6.41	1.79			
(00163) Laktózm. 7-10	E	Húsgombócleves	604.16	144.54	14.50	5.06	1.75	10.00	0.01	0.23			
		Finomfőzelék	985.58	235.78	4.46	11.14	3.66	28.85	7.99	0.56			
		Sült virsli	845.66	202.31	10.00	17.86	6.34	0.16	0.00	0.40			





5/7/2024 kedd												
(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 930.07	700.97	33.59	34.67	11.79	62.45	8.00	1.68		
	E	Húsgombóclevés	586.00	140.19	14.49	5.06	1.75	8.93	0.01	0.23		
		Finomfőzelék	935.23	223.74	4.46	11.14	3.66	25.86	5.00	0.56		
		Sült virsli	845.66	202.31	10.00	17.86	6.34	0.16	0.00	0.40		
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		Összesen:	2 983.56	713.77	34.03	34.44	11.89	65.73	5.01	1.54		
(00165) Lakt, frukt, hiszt, tejf 7-10	E	Húsgombóclevés	946.71	226.49	16.23	5.21	1.79	28.29	0.01	0.23		
		Finomfőzelék	935.23	223.74	4.46	11.14	3.66	25.86	5.00	0.56		
		Sült virsli	845.66	202.31	10.00	17.86	6.34	0.16	0.00	0.40		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 222.27	770.88	35.32	34.82	11.83	77.75	5.01	1.68		





5/8/2024 szerda													
(00100) Diabetes 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12			
		Galuska köret	1 237.96	296.16	12.47	5.24	1.26	49.41	0.00	0.08			
		Bakonyi sertéstokány	1 439.01	344.26	19.24	24.61	7.75	10.96	0.00	0.68			
		Összesen:	2 861.38	684.54	33.12	31.53	9.21	66.12	0.02	0.88			
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.52		
			Tészta köret	1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49		
			Bakonyi sertéstokány	1 414.87	338.49	19.00	24.21	7.27	10.72	0.00	0.66		
		Összesen:	2 750.97	658.13	30.91	29.01	7.99	67.50	0.02	1.67			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Karalábéleves	223.35	53.43	1.69	2.09	0.25	6.86	0.02	0.54		
			Bakonyi tokány	1 262.23	301.97	17.20	21.66	6.73	9.18	0.00	0.85		
			Tészta köret	992.93	237.54	6.86	4.76	0.60	40.53	0.00	1.06		
		Összesen:	2 478.51	592.94	25.75	28.51	7.58	56.57	0.02	2.45			
(00163) Laktózm. 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12			
		Bakonyi sertéstokány	1 451.16	347.17	19.17	25.01	7.76	10.92	0.00	0.66			
		Galuska köret	1 237.96	296.16	12.47	5.24	1.26	49.41	0.00	0.08			
	Összesen:	2 873.53	687.45	33.05	31.93	9.22	66.08	0.02	0.86				





5/8/2024 szerda												
(00164) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10 Tej, tojás, szója 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.52		
		Tészta köret	1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49		
		Bakonyi sertéstokány	1 414.87	338.49	19.00	24.21	7.27	10.72	0.00	0.66		
		Összesen:	2 750.97	658.13	30.91	29.01	7.99	67.50	0.02	1.67		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.52		
		Bakonyi sertéstokány	1 414.87	338.49	19.00	24.21	7.27	10.72	0.00	0.66		
		Galuska köret	1 237.96	296.16	12.47	5.24	1.26	49.41	0.00	0.08	 	
		Összesen:	2 837.24	678.77	32.88	31.13	8.73	65.88	0.02	1.26		





5/9/2024 csütörtök		(00100) Diabetes 7-10										
E	Brokkolikrémleves	293.64	70.25	3.95	2.99	1.70	6.81	0.00	0.45			
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
	Rántott hal magvas bundában	1 343.20	321.34	20.26	14.56	2.48	26.04	0.00	0.85			
	Zöldséges bulgur	896.19	214.40	7.77	4.07	0.49	38.84	0.00	0.75			
Összesen:		2 763.07	661.02	32.82	25.43	5.13	75.97	0.00	2.15			
E	(00154) Tej, tojás m. 7-10											
	Brokkolikrémleves	432.96	103.58	3.87	6.84	3.13	6.51	0.00	0.44			
	Halfilé sárgaborsó bundában	1 050.24	251.25	16.15	17.58	2.59	5.97	0.00	0.22			
	Zöldséges bulgur	896.19	214.40	7.77	4.07	0.49	38.84	0.00	0.75			
Összesen:		2 379.39	569.23	27.79	28.49	6.21	51.32	0.00	1.41			
E	(00155) Glutén- laktózm. 7-10											
	Brokkolikrémleves	351.98	84.21	2.80	5.19	2.14	6.47	0.00	0.43			
	Halfilé sárgaborsó bundában	1 050.24	251.25	16.15	17.58	2.59	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			
Összesen:		2 421.86	579.39	25.27	26.10	5.12	59.25	0.00	0.93			
E	(00163) Laktózm. 7-10											
	Brokkolikrémleves	314.43	75.22	3.96	3.44	0.98	7.02	0.00	0.45			
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
	Rántott hal magvas bundában	1 343.20	321.34	20.26	14.56	2.48	26.04	0.00	0.85			





5/9/2024 csütörtök												
(00164)	E	Zöldséges bulgur	896.19	214.40	7.77	4.07	0.49	38.84	0.00	0.75		
		Összesen:	2 783.86	665.99	32.83	25.88	4.41	76.18	0.00	2.15		
(00165)	E	Brokkolikrémleves	432.96	103.58	3.87	6.84	3.13	6.51	0.00	0.44		
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 050.24	251.25	16.15	17.58	2.59	5.97	0.00	0.22		
		Zöldséges bulgur	896.19	214.40	7.77	4.07	0.49	38.84	0.00	0.75		
		Összesen:	2 379.39	569.23	27.79	28.49	6.21	51.32	0.00	1.41		
(00166)	E	Brokkolikrémleves	432.96	103.58	3.87	6.84	3.13	6.51	0.00	0.44		
		Rántott hal magas bundában	1 343.20	321.34	20.26	14.56	2.48	26.04	0.00	0.85	   	
		Zöldséges bulgur	896.19	214.40	7.77	4.07	0.49	38.84	0.00	0.75		
		Összesen:	2 672.35	639.32	31.90	25.47	6.10	71.39	0.00	2.04		







5/10/2024 péntek														
(00100) Diabetes 7-10	E	Meggyleves	901.04	215.56	2.50	4.09	2.37	41.10	25.18	0.24				
		Csirkemellfilé Dubarry módra	960.59	229.80	25.20	9.86	3.46	9.77	0.00	0.29				
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21				
		Összesen:	3 050.47	729.77	33.30	18.80	6.40	105.12	25.18	0.74				
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E	Meggyleves	890.29	212.99	2.33	3.69	1.98	41.55	25.18	0.23			
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 262.94	302.14	24.16	13.55	2.23	20.53	1.60	0.31			
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21			
			Összesen:	3 342.07	799.54	32.09	22.09	4.78	116.33	26.78	0.75			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Meggyleves	706.25	168.96	0.99	1.86	0.89	36.05	25.18	0.22			
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 411.85	337.76	22.69	19.38	5.93	17.74	0.00	0.34			
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21			
			Összesen:	3 306.94	791.13	29.28	26.09	7.39	108.04	25.18	0.77			
(00163) Laktózm. 7-10	E	Meggyleves laktózmentes	847.45	202.74	2.03	3.67	1.97	39.37	25.18	0.23				
		Csirkemellfilé Dubarry módra	929.13	222.28	22.51	11.51	3.33	6.88	0.00	0.27				
		Párolt rizs	1 658.24	396.71	8.00	5.87	0.69	77.50	0.00	0.11				
		Összesen:	3 434.82	821.73	32.54	21.05	5.99	123.75	25.18	0.61				





5/10/2024 péntek	(00164) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10 Tej, tojás, szója 7-10	E	Meggyleves	890.29	212.99	2.33	3.69	1.98	41.55	25.18	0.23		
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 262.94	302.14	24.16	13.55	2.23	20.53	1.60	0.31		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	3 342.07	799.54	32.09	22.09	4.78	116.33	26.78	0.75		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Meggyleves	591.64	141.54	2.51	3.74	1.99	23.40	6.00	0.33		
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 262.94	302.14	24.16	13.55	2.23	20.53	1.60	0.31		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	3 043.42	728.09	32.27	22.14	4.79	98.18	7.60	0.85		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

