



Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/22/2023 hétfő	(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		
		Bolognai ragu	785.07	187.82	19.03	11.86	3.12	1.01	0.00	0.55		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 266.58	542.25	31.34	17.06	3.84	64.79	0.02	1.57		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Karalábéleves	174.57	41.76	1.32	1.68	0.20	5.28	0.02	0.51		
		Bolognai ragu	785.07	187.82	19.03	11.86	3.12	1.01	0.00	0.55		
		Tészta köret	1 123.75	268.84	2.80	4.18	0.44	53.90	3.50	0.14		
		Trappistasajt laktózmentes	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:	2 666.05	637.81	31.78	26.47	9.12	66.27	3.52	1.94			
	(00163) Laktózm. 7-10	E Karalábéleves	312.83	74.84	2.61	1.96	0.25	11.58	0.02	0.56	 	
Bolognai ragu		785.07	187.82	19.03	11.86	3.12	1.01	0.00	0.55			
Tészta köret		1 046.57	250.37	2.80	2.14	0.20	53.90	3.50	0.14			
Trappistasajt laktózmentes		466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73			





5/22/2023 hétfő		(00164) Tej, tojás, szója 7-10		(00163)							
E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:	2 727.13	652.42	33.07	24.71	8.93	72.57	3.52	1.99		
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		
	Bolognai ragu	785.07	187.82	19.03	11.86	3.12	1.01	0.00	0.55		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:	2 266.58	542.25	31.34	17.06	3.84	64.79	0.02	1.57		
E	Karalábéleves	312.83	74.84	2.61	1.96	0.25	11.58	0.02	0.56		
	Bolognai ragu	785.07	187.82	19.03	11.86	3.12	1.01	0.00	0.55		
	Tészta köret	1 046.57	250.37	2.80	2.14	0.20	53.90	3.50	0.14		
	Trappistasajt laktózmentes	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:	2 727.13	652.42	33.07	24.71	8.93	72.57	3.52	1.99		
5/23/2023 kedd		(00154) Tej, tojás. 7-10									
E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.50		
	Paradicsom mártás	863.93	206.68	4.39	6.21	0.70	33.05	12.99	0.74		
	Húsgombóc	720.88	172.46	14.47	4.99	1.74	17.21	0.00	0.13		
	Főtt burgonya	450.74	107.83	2.88	0.23	0.03	23.00	0.00	0.02		





5/23/2023 kedd	(00154)	E	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
			Összesen:	2 554.30	611.08	27.12	12.03	2.61	97.37	13.03	1.42			
	(00155)	Glutén- laktózm. 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.50		
				Paradicsom mártás	867.21	207.47	3.53	6.16	0.66	34.22	12.99	0.74		
				Húsgombóc	748.50	179.07	15.01	5.47	1.87	17.23	0.00	0.14		
				Főtt burgonya	450.74	107.83	2.88	0.23	0.03	23.00	0.00	0.02		
				Összesen:	2 256.09	539.74	23.80	12.22	2.61	82.51	13.03	1.40		
	(00163)	Laktózm. 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.50		
				Paradicsom mártás	863.93	206.68	4.39	6.21	0.70	33.05	12.99	0.74		
				Húsgombóc	748.50	179.07	15.01	5.47	1.87	17.23	0.00	0.14		
				Főtt burgonya	450.74	107.83	2.88	0.23	0.03	23.00	0.00	0.02		
				Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
				Összesen:	2 581.92	617.69	27.66	12.51	2.74	97.39	13.03	1.43		
	(00164)	Tej, tojás, szója 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.50		
				Paradicsom mártás	863.93	206.68	4.39	6.21	0.70	33.05	12.99	0.74		
				Húsgombóc	720.88	172.46	14.47	4.99	1.74	17.21	0.00	0.13		





5/23/2023 kedd		(00164) Tej, tojás,										
E	Főtt burgonya	450.74	107.83	2.88	0.23	0.03	23.00	0.00	0.02			
	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
	Összesen:	2 554.30	611.08	27.12	12.03	2.61	97.37	13.03	1.42			
5/23/2023 kedd		(00165) Lakt,frukt,hiszt,burg 7-10										
E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.50			
	Paradicsom mártás	863.93	206.68	4.39	6.21	0.70	33.05	12.99	0.74			
	Húsgombóc	748.50	179.07	15.01	5.47	1.87	17.23	0.00	0.14			
	Főtt burgonya	450.74	107.83	2.88	0.23	0.03	23.00	0.00	0.02			
	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
	Összesen:	2 581.92	617.69	27.66	12.51	2.74	97.39	13.03	1.43			
5/24/2023 szerda		(00154) Tej, tojás m. 7-10										
E	Zöldséges zellerleves	73.90	17.68	0.68	0.15	0.02	3.25	0.01	0.09			
	Tavaszi zöldséges rizses hús	2 391.96	572.24	20.16	28.69	7.92	57.62	0.00	0.49			
	Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30			
	Összesen:	2 500.38	598.18	21.20	28.90	7.94	62.43	0.01	0.88			
5/24/2023 szerda		(00155) Glutén- laktózm. 7-10										
E	Zöldséges zellerleves	89.30	21.36	0.81	0.19	0.02	3.94	0.02	0.11			
	Tavaszi zöldséges rizses hús	2 391.96	572.24	20.16	28.69	7.92	57.62	0.00	0.49			
	Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30			
	Összesen:	2 515.78	601.86	21.33	28.94	7.94	63.12	0.02	0.90			





5/24/2023 szerda												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldséges zellerleves	89.30	21.36	0.81	0.19	0.02	3.94	0.02	0.11		
		Tavaszi zöldséges rizses hús	2 391.96	572.24	20.16	28.69	7.92	57.62	0.00	0.49		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 538.80	607.37	21.57	28.98	7.94	64.16	0.02	1.10		
(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Zöldséges zellerleves	73.90	17.68	0.68	0.15	0.02	3.25	0.01	0.09		
		Tavaszi zöldséges rizses hús	2 391.96	572.24	20.16	28.69	7.92	57.62	0.00	0.49		
		Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		Összesen:	2 500.38	598.18	21.20	28.90	7.94	62.43	0.01	0.88		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,burg 7-10	E	Zöldséges zellerleves	89.30	21.36	0.81	0.19	0.02	3.94	0.02	0.11		
		Tavaszi zöldséges rizses hús	2 391.96	572.24	20.16	28.69	7.92	57.62	0.00	0.49		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 538.80	607.37	21.57	28.98	7.94	64.16	0.02	1.10		





5/25/2023 csütörtök														
5/25/2023 csütörtök	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Rántott lev. zskockával	728.94	174.39	5.16	7.97	0.97	20.38	0.02	2.99			
			Burgonyafőzelék	997.54	238.65	6.00	4.46	0.58	42.89	0.96	0.41			
			Halvagdalt	967.47	231.45	17.18	12.86	3.38	11.54	0.02	0.80	 		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
			Összesen:	3 023.06	723.23	31.34	25.53	5.02	90.86	1.00	4.23			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rántott leves	611.30	146.24	2.21	8.24	0.96	15.80	0.05	2.98			
			Burgonyafőzelék	1 088.08	260.31	5.53	6.80	1.98	43.47	0.00	0.44			
			Halvagdalt	847.65	202.79	15.12	11.43	3.00	9.65	0.01	0.68	 		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02			
			Összesen:	2 727.07	652.42	24.48	26.75	5.96	77.38	0.06	4.12			
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Rántott lev. zskockával	728.94	174.39	5.16	7.97	0.97	20.38	0.02	2.99			
			Burgonyafőzelék	1 084.05	259.34	6.59	6.87	2.03	42.03	0.00	0.44	 		
			Halvagdalt	847.65	202.79	15.12	11.43	3.00	9.65	0.01	0.68	 		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03				
		Összesen:	2 989.75	715.26	29.87	26.51	6.09	88.11	0.03	4.14				





5/25/2023 csütörtök	(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Rántott lev. zskockával	728.94	174.39	5.16	7.97	0.97	20.38	0.02	2.99		
			Burgonyafőzelék	997.54	238.65	6.00	4.46	0.58	42.89	0.96	0.41		
			Halvagdalt	967.47	231.45	17.18	12.86	3.38	11.54	0.02	0.80	 	
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
			Összesen:	3 023.06	723.23	31.34	25.53	5.02	90.86	1.00	4.23		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,burg 7-10	E	Rántott lev. zskockával	728.94	174.39	5.16	7.97	0.97	20.38	0.02	2.99		
			Burgonyafőzelék	1 084.05	259.34	6.59	6.87	2.03	42.03	0.00	0.44	 	
			Halvagdalt	847.65	202.79	15.12	11.43	3.00	9.65	0.01	0.68	 	
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
			Összesen:	2 989.75	715.26	29.87	26.51	6.09	88.11	0.03	4.14		
5/26/2023 péntek	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Kertészleves	278.86	66.71	2.23	2.54	0.30	8.57	0.01	0.13		
			Sertéssült	1 186.24	283.79	15.79	24.11	7.96	0.56	0.00	0.43		
			Burgonyapüré	785.19	187.84	4.51	2.46	0.62	36.01	0.00	0.05		
			Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10		
			Összesen:	2 471.83	591.34	24.66	29.60	8.95	54.85	0.01	0.71		





5/26/2023														
péntek														
00155)	Glutén- laktózm. 7-10	E	Kertészleves	278.86	66.71	2.23	2.54	0.30	8.57	0.01	0.13			
			Sertéssült	1 186.24	283.79	15.79	24.11	7.96	0.56	0.00	0.43			
			Burgonyapüré	981.48	234.80	5.63	3.08	0.77	45.02	0.00	0.06			
			Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10			
			Összesen:	2 668.12	638.30	25.78	30.22	9.10	63.86	0.01	0.72			
	00163)	Laktózm. 7-10	E	Kertészleves	278.86	66.71	2.23	2.54	0.30	8.57	0.01	0.13		
				Sertéssült	1 186.24	283.79	15.79	24.11	7.96	0.56	0.00	0.43		
				Burgonyapüré	785.19	187.84	4.51	2.46	0.62	36.01	0.00	0.05		
				Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10		
				Összesen:	2 471.83	591.34	24.66	29.60	8.95	54.85	0.01	0.71		
	00164)	Tej, tojás, szója 7-10	E	Kertészleves	278.86	66.71	2.23	2.54	0.30	8.57	0.01	0.13		
				Sertéssült	1 186.24	283.79	15.79	24.11	7.96	0.56	0.00	0.43		
				Burgonyapüré	785.19	187.84	4.51	2.46	0.62	36.01	0.00	0.05		
			Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10			
			Összesen:	2 471.83	591.34	24.66	29.60	8.95	54.85	0.01	0.71			





5/26/2023 péntek (00165) Lakt,frukt,hiszt,burg 7-10	E	Kertészleves	278.86	66.71	2.23	2.54	0.30	8.57	0.01	0.13		
		Sertéssült	1 186.24	283.79	15.79	24.11	7.96	0.56	0.00	0.43		
		Burgonyapüré	785.19	187.84	4.51	2.46	0.62	36.01	0.00	0.05		
		Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10		
		Összesen:	2 471.83	591.34	24.66	29.60	8.95	54.85	0.01	0.71		

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

