

















Tételes étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/30/2023 kedd	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Legényfogó leves	883.67	211.41	21.58	7.64	5.71	13.66	0.62	0.84		
		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:	2 595.51	620.95	31.70	14.03	6.56	89.66	6.05	1.86		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Legényfogó leves	793.82	189.91	21.24	5.17	2.51	14.18	0.00	0.84		
		Burgonyás tészta	1 582.24	378.53	5.54	5.88	0.62	74.29	3.50	0.39		
		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:	2 579.01	617.00	27.78	11.55	3.13	98.07	3.50	1.74			
	(00163) Laktózm. 7-10	E Legényfogó leves	883.67	211.41	21.58	7.64	5.71	13.66	0.62	0.84		
		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:		2 738.95	655.26	33.85	15.02	6.76	94.80	7.68	1.23			





5/30/2023 kedd	(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Legényfogó leves	883.67	211.41	21.58	7.64	5.71	13.66	0.62	0.84	  		
			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:	2 595.51	620.95	31.70	14.03	6.56	89.66	6.05	1.86			
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,burg 7-10	E	Legényfogó leves	883.67	211.41	21.58	7.64	5.71	13.66	0.62	0.84	  		
			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:	2 738.95	655.26	33.85	15.02	6.76	94.80	7.68	1.23			
	5/31/2023 szerda	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
				Tökfőzelék	570.44	136.47	2.85	6.41	0.76	16.59	0.67	0.44		
			Vagdalt	958.40	229.28	19.88	6.75	2.37	21.97	0.00	0.48			
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
		Összesen:	2 209.88	528.68	27.53	15.53	3.49	69.06	0.72	1.05				





5/31/2023 szerda												
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rízsoles	831.38	198.89	6.93	6.29	0.70	28.47	0.05	3.18		
		Tökfőzelék	630.12	150.75	2.71	7.99	1.70	16.74	0.03	0.46		
		Vagdalt	905.63	216.65	19.46	8.46	2.65	15.42	1.12	0.62		
		Összesen:	2 367.13	566.29	29.10	22.74	5.05	60.63	1.20	4.26		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Reszelttészta leves	425.90	101.89	1.66	6.82	0.81	8.36	0.01	0.39	
			Tökfőzelék	628.11	150.27	3.24	8.02	1.73	16.02	0.03	0.46	
			Vagdalt	895.83	214.31	20.41	7.66	2.61	15.67	0.00	0.51	
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03	
		Összesen:	2 278.95	545.21	28.31	22.74	5.24	56.10	0.04	1.39		
	(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Zöldséges rizsoles	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10	
			Tökfőzelék	570.44	136.47	2.85	6.41	0.76	16.59	0.67	0.44	
			Vagdalt	958.40	229.28	19.88	6.75	2.37	21.97	0.00	0.48	
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03	
Összesen:		2 209.88	528.68	27.53	15.53	3.49	69.06	0.72	1.05			





5/31/2023 szerda (00165) Lakt,frukt,hiszt,burg 7-10	E	Reszelttészta leves	425.90	101.89	1.66	6.82	0.81	8.36	0.01	0.39		
		Tökfőzelék	628.11	150.27	3.24	8.02	1.73	16.02	0.03	0.46		
		Vagdalt	895.83	214.31	20.41	7.66	2.61	15.67	0.00	0.51		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		Összesen:	2 278.95	545.21	28.31	22.74	5.24	56.10	0.04	1.39		
6/1/2023 csütörtök (00154) Tej, tojás. 7-10	E	Zöldségkrémleves	487.89	116.72	1.99	6.93	0.82	11.38	0.81	0.61		
		Fokhagymás sertéstarja	1 872.32	447.92	12.13	43.89	15.18	0.57	0.00	0.19		
		Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02		
		Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.07		
		Összesen:	3 526.39	843.63	20.00	59.73	17.08	54.67	0.81	0.89		
6/1/2023 csütörtök (00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségkrémleves	561.74	134.39	2.01	8.91	2.01	11.29	0.01	0.64		
		Fokhagymás sertéstarja	1 872.32	447.92	12.13	43.89	15.18	0.57	0.00	0.19		
		Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02		
		Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.07		
		Összesen:	3 600.24	861.30	20.02	61.71	18.27	54.58	0.01	0.92		





6/1/2023 csütörtök												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségkrémleves	790.02	189.00	3.31	12.76	2.50	14.94	0.01	0.74		
		Fokhagymás sertéstarja	1 872.32	447.92	12.13	43.89	15.18	0.57	0.00	0.19		
		Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02		
		Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.07		
		Összesen:	3 828.52	915.91	21.32	65.56	18.76	58.23	0.01	1.02		
(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Zöldségkrémleves	487.89	116.72	1.99	6.93	0.82	11.38	0.81	0.61		
		Fokhagymás sertéstarja	1 872.32	447.92	12.13	43.89	15.18	0.57	0.00	0.19		
		Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02		
		Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.07		
		Összesen:	3 526.39	843.63	20.00	59.73	17.08	54.67	0.81	0.89		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,burg 7-10	E	Zöldségkrémleves	790.02	189.00	3.31	12.76	2.50	14.94	0.01	0.74		
		Fokhagymás sertéstarja	1 872.32	447.92	12.13	43.89	15.18	0.57	0.00	0.19		
		Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02		
		Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.07		
		Összesen:	3 828.52	915.91	21.32	65.56	18.76	58.23	0.01	1.02		





6/2/2023 péntek														
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Paradicsomleves	850.81	203.54	3.65	7.11	0.78	30.96	14.99	0.75				
		Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 229.97	294.25	18.19	21.68	7.70	6.24	0.00	0.16				
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.21				
		Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40				
		Összesen:	3 100.71	741.79	27.12	31.83	8.83	85.78	14.99	1.52				
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Paradicsomleves	852.58	203.97	3.19	7.08	0.75	31.59	14.99	0.75				
		Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 229.97	294.25	18.19	21.68	7.70	6.24	0.00	0.16				
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.21				
		Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40				
		Összesen:	3 102.48	742.22	26.66	31.80	8.80	86.41	14.99	1.52				
(00163) Laktózm. 7-10	E	Paradicsomleves	850.81	203.54	3.65	7.11	0.78	30.96	14.99	0.75				
		Rántott sertésszelet	1 588.05	379.92	19.10	26.15	8.33	16.58	0.00	0.47				
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.21				
		Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40				
		Összesen:	3 458.79	827.46	28.03	36.30	9.46	96.12	14.99	1.83				





6/2/2023 péntek	(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Paradicsomleves	850.81	203.54	3.65	7.11	0.78	30.96	14.99	0.75		
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 229.97	294.25	18.19	21.68	7.70	6.24	0.00	0.16		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.21		
			Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40		
			Összesen:	3 100.71	741.79	27.12	31.83	8.83	85.78	14.99	1.52		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,burg 7-10	E	Paradicsomleves	850.81	203.54	3.65	7.11	0.78	30.96	14.99	0.75		
			Rántott sertésszelet	1 588.05	379.92	19.10	26.15	8.33	16.58	0.00	0.47		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.21		
			Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40		
			Összesen:	3 458.79	827.46	28.03	36.30	9.46	96.12	14.99	1.83		

.....

Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

