



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/18/2023 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21		
		Túrós tészta	1 492.91	357.15	18.42	13.48	6.11	40.03	0.00	0.78		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 683.55	641.99	32.72	24.24	8.29	71.75	0.04	1.00		
	(00154) Tej, tojás 7-10	E Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21		
		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:	2 679.89	641.12	24.24	21.25	4.28	85.83	10.03	1.42		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21		
		Mákos metélt	1 655.15	395.97	5.88	10.84	2.04	67.48	13.49	0.28		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 845.79	680.81	20.18	21.60	4.22	99.20	13.53	0.50		
(00163) Laktózm. 7-10	E Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21			
	Mákos tészta	1 760.27	421.12	13.58	11.82	2.36	64.60	9.99	0.64			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	Összesen:	2 950.91	705.96	27.88	22.58	4.54	96.32	10.03	0.86			





9/18/2023 hétfő												
(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		
		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:	2 679.89	641.12	24.24	21.25	4.28	85.83	10.03	1.42		
(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		
		Mákos tészta	1 760.27	421.12	13.58	11.82	2.36	64.60	9.99	0.64		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 950.91	705.96	27.88	22.58	4.54	96.32	10.03	0.86		
(00170) Laktóz-fruktóz 7-10	E	Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21		
		Mákos tészta	1 760.27	421.12	13.58	11.82	2.36	64.60	9.99	0.64		
		Összesen:	2 805.50	671.17	27.48	22.18	4.54	89.32	10.03	0.85		





9/18/2023 hétfő (00171) Tojásmentes 7-10	E	Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21		
		Túrós tészta	1 299.32	310.84	15.82	12.53	5.92	32.53	0.00	1.19		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 489.96	595.68	30.12	23.29	8.10	64.25	0.04	1.41		





9/19/2023 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Meggyleves	902.39	215.88	2.50	3.68	1.62	42.08	25.63	0.23		
			Sült csirkecomb filé	918.21	219.67	21.03	14.49	2.37	1.02	0.00	0.24		
			Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02		
			Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10		
			Összesen:	3 141.79	751.62	30.66	27.41	5.06	92.81	25.63	0.59		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Meggyleves	902.39	215.88	2.50	3.68	1.62	42.08	25.63	0.23		
			Sült csirkecomb filé	918.21	219.67	21.03	14.49	2.37	1.02	0.00	0.24		
			Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02		
			Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10		
			Összesen:	3 141.79	751.62	30.66	27.41	5.06	92.81	25.63	0.59		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Meggyleves	696.61	166.65	0.99	1.45	0.15	36.40	25.63	0.21		
			Sült csirkecomb filé	918.21	219.67	21.03	14.49	2.37	1.02	0.00	0.24		
			Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02		
			Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10		
			Összesen:	2 936.01	702.39	29.15	25.18	3.59	87.13	25.63	0.57		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Meggyleves	902.39	215.88	2.50	3.68	1.62	42.08	25.63	0.23		
		Sült csirkecomb filé	918.21	219.67	21.03	14.49	2.37	1.02	0.00	0.24			
		Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02			





9/19/2023 kedd	(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10			
		Összesen:			3 141.79	751.62	30.66	27.41	5.06	92.81	25.63	0.59		
		E	Meggy leves	902.39	215.88	2.50	3.68	1.62	42.08	25.63	0.23			
			Sült csirkecomb filé	918.21	219.67	21.03	14.49	2.37	1.02	0.00	0.24			
			Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02			
	Összesen:			3 141.79	751.62	30.66	27.41	5.06	92.81	25.63	0.59			
	(00165) Lakt, frukt, hiszt, tejf 7-10	E	Meggy leves	902.39	215.88	2.50	3.68	1.62	42.08	25.63	0.23			
			Sült csirkecomb filé	918.21	219.67	21.03	14.49	2.37	1.02	0.00	0.24			
			Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02			
			Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10			
		Összesen:			3 141.79	751.62	30.66	27.41	5.06	92.81	25.63	0.59		
	(00170) Laktóz-fruktóz 7-10	E	Meggy leves	902.39	215.88	2.50	3.68	1.62	42.08	25.63	0.23			
			Sült csirkecomb filé	918.21	219.67	21.03	14.49	2.37	1.02	0.00	0.24			
		Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02				
		Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10				
Összesen:			3 141.79	751.62	30.66	27.41	5.06	92.81	25.63	0.59				





9/19/2023 kedd (00171) Tojásmentes 7-10	E	Meggyleves	902.39	215.88	2.50	3.68	1.62	42.08	25.63	0.23	 	
		Sült csirkecomb filé	918.21	219.67	21.03	14.49	2.37	1.02	0.00	0.24		
		Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02		
		Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10		
		Összesen:	3 141.79	751.62	30.66	27.41	5.06	92.81	25.63	0.59		





9/20/2023 szerda		(00100) Diabetes 7-10										
E	Daragaluska leves	462.09	110.55	3.53	4.45	0.61	13.85	0.00	0.12			
	Sárgaborsó főzelék	1 634.02	390.91	20.92	10.05	2.90	53.71	0.00	0.58			
	Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35			
	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
Összesen:		3 605.67	862.60	43.20	38.85	11.56	83.88	0.00	1.08			
E	(00154) Tej, tojás 7-10											
	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11			
	Sárgaborsó főzelék	1 546.35	369.94	20.33	7.56	1.13	54.73	0.90	0.55			
	Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35			
Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03				
Összesen:		3 245.55	776.45	41.46	32.27	9.23	79.11	0.94	1.04			
E	(00155) Glutén- laktózm. 7-10											
	Daragaluska leves	741.66	177.43	5.96	6.52	0.86	23.43	0.00	3.16			
	Sárgaborsó főzelék	1 630.17	389.99	20.16	9.78	2.45	54.89	0.00	0.58			
	Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35			
Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03				
Összesen:		3 881.39	928.56	44.87	40.65	11.36	94.64	0.00	4.12			
E	(00163) Laktózm. 7-10											
	Daragaluska leves	462.09	110.55	3.53	4.45	0.61	13.85	0.00	0.12			
	Sárgaborsó főzelék	1 627.45	389.34	20.88	9.82	2.49	53.92	0.00	0.58			
Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35				





9/20/2023 szerda													
(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
		Összesen:	3 599.10	861.03	43.16	38.62	11.15	84.09	0.00	1.08			
	E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11			
		Sárgaborsó főzelék	1 546.35	369.94	20.33	7.56	1.13	54.73	0.90	0.55	 		
		Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35			
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
	Összesen:	3 533.11	845.24	43.54	32.41	9.28	93.84	0.94	1.36				
	E	Daragaluska leves	462.09	110.55	3.53	4.45	0.61	13.85	0.00	0.12	 		
		Sárgaborsó főzelék	1 627.45	389.34	20.88	9.82	2.49	53.92	0.00	0.58	 		
		Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35			
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
		Összesen:	3 599.10	861.03	43.16	38.62	11.15	84.09	0.00	1.08			
	(00170) Laktóz-fruktóz 7-10	E	Daragaluska leves	462.09	110.55	3.53	4.45	0.61	13.85	0.00	0.12	 	
Sárgaborsó főzelék			1 627.45	389.34	20.88	9.82	2.49	53.92	0.00	0.58	 		
Sertéssült			1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35			
Fehér kenyér			329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
Összesen:		3 599.10	861.03	43.16	38.62	11.15	84.09	0.00	1.08				





9/20/2023 szerda (00171) Tojásmentes 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11		
		Sárgaborsó főzelék	1 634.02	390.91	20.92	10.05	2.90	53.71	0.00	0.58		
		Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		Összesen:	3 333.22	797.42	42.05	34.76	11.00	78.09	0.04	1.07		





9/21/2023 csütörtök		E	Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51		
(00100) Diabetes 7-10			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 471.25	351.97	28.13	17.58	4.34	19.90	0.50	0.39		
			Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	3 210.80	768.13	45.29	24.27	6.22	91.29	0.55	1.11		
		(00154) Tej, tojás m. 7-10			Májgaluska leves	614.53	147.02	10.75	3.90	1.44	17.10	0.05	0.49
	Csirkemellfilé Dubarry módra			1 262.94	302.14	24.16	13.55	2.23	20.53	1.60	0.31		
	Párolt rizs			1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
	Összesen:			2 961.06	708.39	40.51	19.52	3.92	91.88	1.65	1.01		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 412.16	337.84	23.81	17.49	4.58	20.89	0.00	0.36		
			Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51		
			Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	3 151.71	754.00	40.97	24.18	6.46	92.28	0.05	1.08		
(00163) Laktózm. 7-10			Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51		
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 407.12	336.63	25.13	17.57	4.65	19.09	0.00	0.36		
			Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	3 146.67	752.79	42.29	24.26	6.53	90.48	0.05	1.08		










9/21/2023 csütörtök													
(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Májgaluska leves	614.53	147.02	10.75	3.90	1.44	17.10	0.05	0.49			
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 262.94	302.14	24.16	13.55	2.23	20.53	1.60	0.31			
		Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	2 961.06	708.39	40.51	19.52	3.92	91.88	1.65	1.01			
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51			
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 407.12	336.63	25.13	17.57	4.65	19.09	0.00	0.36			
		Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	3 146.67	752.79	42.29	24.26	6.53	90.48	0.05	1.08			
(00170) Laktóz-fruktóz 7-10	E	Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51			
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 407.12	336.63	25.13	17.57	4.65	19.09	0.00	0.36			
		Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	3 146.67	752.79	42.29	24.26	6.53	90.48	0.05	1.08			





9/21/2023 csütörtök (00171) Tojásmentes 7-10	E	Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51	  	
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 471.25	351.97	28.13	17.58	4.34	19.90	0.50	0.39	 	
		Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	3 210.80	768.13	45.29	24.27	6.22	91.29	0.55	1.11		





9/22/2023											béntek	
(00100) Diabetes 7-10	E	Sertésraguleves	1 008.72	241.32	13.42	16.91	5.39	8.41	0.00	0.70		
		Meggyes nudli	1 259.38	301.29	7.72	3.73	0.41	57.64	7.49	0.29	 	
		Összesen:	2 268.10	542.61	21.14	20.64	5.80	66.05	7.49	0.99		
(00154) Tej, tojás 7-10	E	Sertésraguleves	1 008.72	241.32	13.42	16.91	5.39	8.41	0.00	0.70		
		Meggyes nudli	1 259.38	301.29	7.72	3.73	0.41	57.64	7.49	0.29	 	
		Összesen:	2 268.10	542.61	21.14	20.64	5.80	66.05	7.49	0.99		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Sertésraguleves	1 008.72	241.32	13.42	16.91	5.39	8.41	0.00	0.70		
		Meggyes nudli	1 259.38	301.29	7.72	3.73	0.41	57.64	7.49	0.29	 	
		Összesen:	2 268.10	542.61	21.14	20.64	5.80	66.05	7.49	0.99		
(00163) Laktózm. 7-10	E	Sertésraguleves	1 008.72	241.32	13.42	16.91	5.39	8.41	0.00	0.70		
		Meggyes nudli	1 259.38	301.29	7.72	3.73	0.41	57.64	7.49	0.29	 	
		Összesen:	2 268.10	542.61	21.14	20.64	5.80	66.05	7.49	0.99		








9/22/2023													
péntek													
(00164)	Tej, tojás, szója 7-10	E	Sertésraguleves	1 008.72	241.32	13.42	16.91	5.39	8.41	0.00	0.70		
			Meggyes nudli	1 259.38	301.29	7.72	3.73	0.41	57.64	7.49	0.29	 	
			Összesen:	2 268.10	542.61	21.14	20.64	5.80	66.05	7.49	0.99		
(00165)	Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Sertésraguleves	1 008.72	241.32	13.42	16.91	5.39	8.41	0.00	0.70		
			Paprikás krumpli	1 198.37	286.69	6.12	7.54	0.85	47.37	0.00	0.18		
			Összesen:	2 207.09	528.01	19.54	24.45	6.24	55.78	0.00	0.88		
(00170)	Laktóz-fruktóz 7-10	E	Sertésraguleves	1 008.72	241.32	13.42	16.91	5.39	8.41	0.00	0.70		
			Paprikás krumpli	1 198.37	286.69	6.12	7.54	0.85	47.37	0.00	0.18		
			Összesen:	2 207.09	528.01	19.54	24.45	6.24	55.78	0.00	0.88		





9/22/2023 péntek (00171) Tojásmentes 7-10	E	Sertésraguleves	1 008.72	241.32	13.42	16.91	5.39	8.41	0.00	0.70		
		Meggyes nudli	1 259.38	301.29	7.72	3.73	0.41	57.64	7.49	0.29	 	
		Összesen:	2 268.10	542.61	21.14	20.64	5.80	66.05	7.49	0.99		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

