



Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/2/2023 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 514.61	362.35	17.47	27.01	10.91	11.79	0.00	1.08		
			Burgonyás tészta	1 687.36	403.68	13.24	6.86	0.94	71.42	0.00	0.75		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 381.90	809.08	31.47	34.33	11.85	91.77	0.00	2.14		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 378.24	329.72	16.55	23.14	8.15	13.36	1.40	1.03		
			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:	3 090.08	739.26	26.67	29.53	9.00	89.36	6.83	2.05		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 506.15	360.32	16.94	26.63	10.24	12.74	0.00	1.08		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Burgonyás tészta	1 582.24	378.53	5.54	5.88	0.62	74.29	3.50	0.39		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
			Összesen:	3 268.32	781.90	23.24	32.97	10.86	95.59	3.50	1.78		





10/2/2023 hétfő	(00163) Laktózm. 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 504.39	359.90	17.40	26.66	10.27	12.11	0.00	1.08	 	
			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:	3 359.67	803.75	29.67	34.04	11.32	93.25	7.06	1.47		
	(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 378.24	329.72	16.55	23.14	8.15	13.36	1.40	1.03		
			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:	3 090.08	739.26	26.67	29.53	9.00	89.36	6.83	2.05		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 504.39	359.90	17.40	26.66	10.27	12.11	0.00	1.08	 	
			Burgonyás tészta	1 687.36	403.68	13.24	6.86	0.94	71.42	0.00	0.75	 	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 249.29	777.35	31.24	33.62	11.21	86.13	0.00	2.33		





10/2/2023													
hétfő													
(00170)	Laktóz-fruktóz 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 504.39	359.90	17.40	26.66	10.27	12.11	0.00	1.08	 	
			Burgonyás tészta	1 687.36	403.68	13.24	6.86	0.94	71.42	0.00	0.75	 	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 249.29	777.35	31.24	33.62	11.21	86.13	0.00	2.33		
	Tojásmentes 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 514.61	362.35	17.47	27.01	10.91	11.79	0.00	1.08	 	
			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:	3 369.89	806.20	29.74	34.39	11.96	92.93	7.06	1.47		
	Fruktóz 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 695.28	405.57	19.71	30.04	12.16	13.47	0.00	1.14	 	
			Burgonyás tészta	2 257.37	540.04	17.24	7.87	1.08	98.71	0.00	0.82	 	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	4 010.19	959.38	37.55	38.01	13.24	114.78	0.00	2.46		





10/3/2023 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11		
			Zöldborsófőzelék	1 193.46	285.52	13.00	11.03	2.81	32.84	4.00	0.06		
			Sertés pörkölt	1 413.39	338.13	14.92	28.57	7.88	4.89	0.00	0.16		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
			Összesen:	3 015.90	721.51	32.30	40.12	10.80	56.49	4.04	0.35		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E	Zöldborsófőzelék	1 099.94	263.15	12.37	8.37	0.91	33.92	4.96	0.03		
			Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11		
			Sertés pörkölt	1 413.39	338.13	14.92	28.57	7.88	4.89	0.00	0.16		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
			Összesen:	2 922.38	699.14	31.67	37.46	8.90	57.57	5.00	0.32		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11		
			Zöldborsófőzelék	1 188.46	284.32	12.42	10.75	2.34	33.78	4.00	0.06		
			Sertés pörkölt	1 413.39	338.13	14.92	28.57	7.88	4.89	0.00	0.16		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 147.89	753.08	31.31	40.91	10.38	63.61	5.44	0.73		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldborsófőzelék	1 186.45	283.84	12.95	10.79	2.37	33.06	4.00	0.06		
			Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11		
			Sertés pörkölt	1 413.39	338.13	14.92	28.57	7.88	4.89	0.00	0.16		





10/3/2023 kedd	(00163)	E	Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02			
			Összesen:	3 008.89	719.83	32.25	39.88	10.36	56.71	4.04	0.35			
	(00164)	E	Zöldborsófőzelék	1 099.94	263.15	12.37	8.37	0.91	33.92	4.96	0.03			
			Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11			
			Sertés pörkölt	1 413.39	338.13	14.92	28.57	7.88	4.89	0.00	0.16			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
			Összesen:	3 319.64	794.18	34.75	37.68	8.98	77.65	5.00	0.65			
	(00165)	E	Zöldborsófőzelék	1 186.45	283.84	12.95	10.79	2.37	33.06	4.00	0.06			
			Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11			
			Sertés pörkölt	1 413.39	338.13	14.92	28.57	7.88	4.89	0.00	0.16			
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02			
			Összesen:	3 008.89	719.83	32.25	39.88	10.36	56.71	4.04	0.35			
	(00170)	E	Zöldborsófőzelék	1 186.45	283.84	12.95	10.79	2.37	33.06	4.00	0.06			
			Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11			
			Sertés pörkölt	1 413.39	338.13	14.92	28.57	7.88	4.89	0.00	0.16			
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02			
			Összesen:	3 008.89	719.83	32.25	39.88	10.36	56.71	4.04	0.35			





10/3/2023 kedd	(00171) Tojásmentes 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11		
			Zöldborsófőzelék	1 193.46	285.52	13.00	11.03	2.81	32.84	4.00	0.06	 	
			Sertés pörkölt	1 413.39	338.13	14.92	28.57	7.88	4.89	0.00	0.16		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
			Összesen:	3 015.90	721.51	32.30	40.12	10.80	56.49	4.04	0.35		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	242.35	57.98	3.09	0.46	0.07	10.25	0.05	0.13		
			Zöldborsófőzelék	1 342.64	321.21	14.63	12.40	3.16	36.95	4.50	0.07	 	
			Sertés pörkölt	1 493.67	357.34	16.74	29.69	10.63	5.32	0.00	0.18		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
			Összesen:	3 298.07	789.02	36.46	42.71	13.92	63.22	4.55	0.40		





10/4/2023 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	     	
			Tavaszi csirkeragu	938.68	224.56	25.44	9.58	3.68	8.93	0.44	0.88	 	
			Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 804.54	670.94	39.86	17.89	7.76	86.23	1.74	2.35		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	     	
			Tavaszi csirkeragu	938.68	224.56	25.44	9.58	3.68	8.93	0.44	0.88	 	
			Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 804.54	670.94	39.86	17.89	7.76	86.23	1.74	2.35		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	     	
			Tavaszi csirkeragu	938.68	224.56	25.44	9.58	3.68	8.93	0.44	0.88	 	
			Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 804.54	670.94	39.86	17.89	7.76	86.23	1.74	2.35		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	     	
			Tavaszi csirkeragu	938.68	224.56	25.44	9.58	3.68	8.93	0.44	0.88	 	
			Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 804.54	670.94	39.86	17.89	7.76	86.23	1.74	2.35		





10/4/2023 szerda												
(00164) Tej, tojás, szója 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
		Tavaszi csirkeragu	938.68	224.56	25.44	9.58	3.68	8.93	0.44	0.88		
		Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 804.54	670.94	39.86	17.89	7.76	86.23	1.74	2.35		
	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
		Tavaszi csirkeragu	938.68	224.56	25.44	9.58	3.68	8.93	0.44	0.88		
		Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 804.54	670.94	39.86	17.89	7.76	86.23	1.74	2.35		
	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
		Tavaszi csirkeragu	938.68	224.56	25.44	9.58	3.68	8.93	0.44	0.88		
		Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 804.54	670.94	39.86	17.89	7.76	86.23	1.74	2.35		





10/4/2023 szerda	(00171) Tojásmentes 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	     	
			Tavaszi csirkeragu	938.68	224.56	25.44	9.58	3.68	8.93	0.44	0.88	 	
			Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 804.54	670.94	39.86	17.89	7.76	86.23	1.74	2.35		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Májgombóclevés	1 005.78	240.62	11.34	8.02	4.93	29.64	1.68	1.62	     	
			Tavaszi csirkeragu	1 061.85	254.03	28.72	10.89	4.20	10.05	0.49	0.92	 	
			Párolt rizs	1 245.90	298.06	6.40	2.56	0.31	62.00	0.00	0.21		
			Összesen:	3 313.53	792.71	46.46	21.47	9.44	101.69	2.17	2.75		





10/5/2023 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldségkrémleves	806.73	193.00	3.41	12.86	1.53	15.64	1.01	0.22		
			Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35		
			Burgonyapüré	1 169.99	279.90	7.92	8.76	3.08	41.33	0.00	0.21		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
			Összesen:	3 278.39	784.30	27.88	45.83	12.57	63.44	5.31	0.98		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Zöldségkrémleves	487.89	116.72	1.99	6.93	0.82	11.38	0.81	0.61		
			Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35		
			Burgonyapüré	1 169.99	279.90	7.92	8.76	3.08	41.33	0.00	0.21		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
			Összesen:	2 959.55	708.02	26.46	39.90	11.86	59.18	5.11	1.37		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségkrémleves	561.74	134.39	2.01	8.91	2.01	11.29	0.01	0.64		
			Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35		
			Burgonyapüré	1 169.99	279.90	7.92	8.76	3.08	41.33	0.00	0.21		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
			Összesen:	3 033.40	725.69	26.48	41.88	13.05	59.09	4.31	1.40		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségkrémleves	790.02	189.00	3.31	12.76	2.50	14.94	0.01	0.74		





10/5/2023											
csütörtök											
(00163)	Laktózm. 7-10	E	Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35
			Burgonyapüré	1 169.99	279.90	7.92	8.76	3.08	41.33	0.00	0.21
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20
			Összesen:	3 261.68	780.30	27.78	45.73	13.54	62.74	4.31	1.50
	Tej, tojás, szója 7-10	E	Zöldségkrémleves	487.89	116.72	1.99	6.93	0.82	11.38	0.81	0.61
			Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35
			Burgonyapüré	1 169.99	279.90	7.92	8.76	3.08	41.33	0.00	0.21
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20
			Összesen:	2 959.55	708.02	26.46	39.90	11.86	59.18	5.11	1.37
	Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Zöldségkrémleves	790.02	189.00	3.31	12.76	2.50	14.94	0.01	0.74
			Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35
			Burgonyapüré	1 169.99	279.90	7.92	8.76	3.08	41.33	0.00	0.21
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20
			Összesen:	3 261.68	780.30	27.78	45.73	13.54	62.74	4.31	1.50





10/5/2023 csütörtök	(00170) Laktóz-fruktóz 7-10	E	Zöldségkrémleves	790.02	189.00	3.31	12.76	2.50	14.94	0.01	0.74	  	
			Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35		
			Burgonyapüré	1 169.99	279.90	7.92	8.76	3.08	41.33	0.00	0.21		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
			Összesen:	3 261.68	780.30	27.78	45.73	13.54	62.74	4.31	1.50		
	(00171) Tojásmentes 7-10	E	Zöldségkrémleves	806.73	193.00	3.41	12.86	1.53	15.64	1.01	0.22	 	
			Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35		
			Burgonyapüré	1 169.99	279.90	7.92	8.76	3.08	41.33	0.00	0.21		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
			Összesen:	3 278.39	784.30	27.88	45.83	12.57	63.44	5.31	0.98		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldségkrémleves	832.46	199.15	3.66	12.90	1.54	16.77	1.01	0.26	 	
			Sertéssült	1 328.76	317.89	17.50	27.24	8.90	0.30	0.00	0.42		
			Burgonyapüré	1 578.77	377.70	12.32	11.64	4.61	54.63	0.00	0.33		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
			Összesen:	3 861.21	923.74	34.28	51.88	15.05	77.90	5.31	1.21		





10/6/2023 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Reszelttészta leves	425.90	101.89	1.66	6.82	0.81	8.36	0.01	0.39	 	
			Rakott káposzta	1 767.74	422.91	15.93	24.23	9.21	34.67	0.00	0.92	 	
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
			Összesen:	2 522.75	603.54	20.59	31.29	10.11	59.08	0.01	1.34		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Tarhonyaleves	504.76	120.76	2.24	6.39	1.12	13.16	0.00	0.40		
			Rakott káposzta	1 513.81	362.16	14.58	18.83	5.61	33.14	0.00	0.86	 	
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
			Összesen:	2 347.68	561.66	19.82	25.46	6.82	62.35	0.00	1.29		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Tarhonyaleves	547.91	131.08	2.76	6.56	1.15	14.93	0.00	0.35		
			Rakott káposzta	1 767.74	422.91	15.93	24.23	9.21	34.67	0.00	0.92	 	
			Kukorica abonett	287.16	68.70	3.67	0.47	0.06	12.36	0.00	0.21		
			Összesen:	2 602.81	622.69	22.36	31.26	10.42	61.96	0.00	1.48		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Reszelttészta leves	425.90	101.89	1.66	6.82	0.81	8.36	0.01	0.39	 	
			Rakott káposzta	1 767.74	422.91	15.93	24.23	9.21	34.67	0.00	0.92	 	
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
			Összesen:	2 522.75	603.54	20.59	31.29	10.11	59.08	0.01	1.34		





10/6/2023														
péntek														
(00164)	Tej, tojás, szója 7-10	E	Tarhonyaleves	547.91	131.08	2.76	6.56	1.15	14.93	0.00	0.35			
			Rakott káposzta	1 513.81	362.16	14.58	18.83	5.61	33.14	0.00	0.86			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
			Összesen:	2 678.39	640.77	22.42	25.77	6.90	78.85	0.00	1.56			
		E	Reszelttészta leves	425.90	101.89	1.66	6.82	0.81	8.36	0.01	0.39			
			Bácskai rizseshús	2 106.27	503.89	20.01	21.73	7.12	56.46	0.00	0.19			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
			Összesen:	2 589.71	619.55	22.27	28.65	7.93	67.42	0.01	1.08			
		(00170)	Laktóz-fruktóz 7-10	E	Reszelttészta leves	425.90	101.89	1.66	6.82	0.81	8.36	0.01	0.39	
					Bácskai rizseshús	2 106.27	503.89	20.01	21.73	7.12	56.46	0.00	0.19	
					Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
				Összesen:	2 589.71	619.55	22.27	28.65	7.93	67.42	0.01	1.08		





10/6/2023 péntek	(00171) Tojásmentes 7-10	E	Tarhonyaleves	547.91	131.08	2.76	6.56	1.15	14.93	0.00	0.35	 	
			Rakott káposzta	1 767.74	422.91	15.93	24.23	9.21	34.67	0.00	0.92	 	
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
			Összesen:	2 644.76	632.73	21.69	31.03	10.45	65.65	0.00	1.30		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Reszelttészta leves	486.74	116.45	1.90	7.80	0.92	9.55	0.01	0.44	 	
			Rakott káposzta	2 121.21	507.47	19.12	29.08	11.05	41.60	0.00	1.02	 	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	3 156.47	755.15	26.02	37.28	12.12	77.90	0.01	1.52		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

