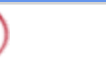
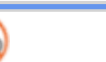




Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/4/2023 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	477.80	114.31	3.10	6.81	0.97	10.02	0.00	0.03	 	
			Zöldborsós sertésragu	1 093.15	261.52	22.30	12.63	3.41	14.34	0.29	0.25		
			Burgonyakrokkett	873.29	208.92	5.22	1.80	0.36	44.64	4.32	0.10	 	
			Összesen:	2 444.24	584.75	30.62	21.24	4.74	69.00	4.61	0.38		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E	Rántott lev. zskockával	728.94	174.39	5.16	7.97	0.97	20.38	0.02	2.99		
			Zöldborsós sertésragu	1 093.15	261.52	22.30	12.63	3.41	14.34	0.29	0.25		
			Burgonyakrokkett tojásmentes	1 200.65	287.24	8.38	2.08	0.36	57.65	0.00	0.52		
			Összesen:	3 022.74	723.15	35.84	22.68	4.74	92.37	0.31	3.76		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	364.50	87.20	1.67	5.91	0.84	6.73	0.00	0.53	 	
			Zöldborsós sertésragu	905.36	216.59	19.47	12.03	2.93	7.29	0.30	0.67		
			Burgonyakrokkett	1 158.96	277.26	8.36	2.69	0.54	53.63	0.00	0.57		
			Összesen:	2 428.82	581.05	29.50	20.63	4.31	67.65	0.30	1.77		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	477.80	114.31	3.10	6.81	0.97	10.02	0.00	0.03	 	
			Zöldborsós sertésragu	1 093.15	261.52	22.30	12.63	3.41	14.34	0.29	0.25		
			Burgonyakrokkett laktózmentes	1 019.41	243.88	6.00	1.45	0.29	50.65	0.17	0.56	 	
			Összesen:	2 590.36	619.71	31.40	20.89	4.67	75.01	0.46	0.84		





12/4/2023													
hétfő													
(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		
			Zöldborsós sertésragu	1 093.15	261.52	22.30	12.63	3.41	14.34	0.29	0.25		
			Burgonyakrokkelt tojásmentes	1 200.65	287.24	8.38	2.08	0.36	57.65	0.00	0.52		
			Összesen:	3 022.74	723.15	35.84	22.68	4.74	92.37	0.31	3.76		
	Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	E	Csurgatott tojás leves	477.80	114.31	3.10	6.81	0.97	10.02	0.00	0.03		
			Zöldborsós sertésragu	1 093.15	261.52	22.30	12.63	3.41	14.34	0.29	0.25		
			Burgonyakrokkelt laktózmentes	1 019.41	243.88	6.00	1.45	0.29	50.65	0.17	0.56		
			Összesen:	2 590.36	619.71	31.40	20.89	4.67	75.01	0.46	0.84		
	(00170)	E	Csurgatott tojás leves	477.80	114.31	3.10	6.81	0.97	10.02	0.00	0.03		
			Zöldborsós sertésragu	1 093.15	261.52	22.30	12.63	3.41	14.34	0.29	0.25		
			Burgonyakrokkelt laktózmentes	1 019.41	243.88	6.00	1.45	0.29	50.65	0.17	0.56		
			Összesen:	2 590.36	619.71	31.40	20.89	4.67	75.01	0.46	0.84		





12/4/2023 hétfő	(00171) Tojásmentes 7-10	E	Rántott lev. zskockával	728.94	174.39	5.16	7.97	0.97	20.38	0.02	2.99		
			Zöldborsós sertésragu	1 093.15	261.52	22.30	12.63	3.41	14.34	0.29	0.25		
			Burgonyakrokkelt tojásmentes	1 200.65	287.24	8.38	2.08	0.36	57.65	0.00	0.52		
			Összesen:	3 022.74	723.15	35.84	22.68	4.74	92.37	0.31	3.76		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Csurgatott tojás leves	477.80	114.31	3.10	6.81	0.97	10.02	0.00	0.03		
			Zöldborsós sertésragu	1 093.15	261.52	22.30	12.63	3.41	14.34	0.29	0.25		
			Burgonyakrokkelt	873.29	208.92	5.22	1.80	0.36	44.64	4.32	0.10		
			Összesen:	2 444.24	584.75	30.62	21.24	4.74	69.00	4.61	0.38		





12/5/2023 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51		
			Köményes sertéssült	747.58	178.85	21.10	9.99	3.10	0.91	0.00	0.26		
			Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00		
			Összesen:	2 613.89	625.33	38.91	16.88	4.98	78.50	0.05	1.23		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E	Májgaluska leves	614.53	147.02	10.75	3.90	1.44	17.10	0.05	0.49		
			Szilvalekváros gombóc tojásmentes	1 863.43	445.80	9.31	10.11	1.08	76.47	9.99	0.98		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	2 673.94	639.71	20.76	14.31	2.52	103.37	10.04	1.47		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Májgaluska leves glut. lakt.	643.26	153.89	11.11	4.80	1.60	16.43	0.05	0.52		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Szilvalekváros gombóc gm lm	2 453.94	587.07	9.82	19.44	2.15	90.13	19.98	1.08		
			Összesen:	3 293.18	787.85	21.63	24.54	3.75	116.36	20.03	1.60		





12/5/2023 kedd												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51	  	
		Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00		
		Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	15.98	0.83	 	
		Összesen:	2 570.29	614.90	22.32	10.94	2.57	104.74	16.03	1.34		
	E	Májgaluska leves	614.53	147.02	10.75	3.90	1.44	17.10	0.05	0.49	 	
		Szilvalekváros gombóc tojásmentes	1 863.43	445.80	9.31	10.11	1.08	76.47	9.99	0.98		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	2 673.94	639.71	20.76	14.31	2.52	103.37	10.04	1.47		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 7-10	Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51	  	
		Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00		
		Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	15.98	0.83	 	
		Összesen:	2 570.29	614.90	22.32	10.94	2.57	104.74	16.03	1.34		





12/5/2023 kedd	(00170) Laktóz-fruktóz 7-10	E	Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51	  	
			Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00		
			Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	15.98	0.83	 	
			Összesen:	2 570.29	614.90	22.32	10.94	2.57	104.74	16.03	1.34		
	(00171) Tojásmentes 7-10	E	Májgaluska leves	614.53	147.02	10.75	3.90	1.44	17.10	0.05	0.49	 	
			Szilvalekváros gombóc tojásmentes	1 863.43	445.80	9.31	10.11	1.08	76.47	9.99	0.98		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	2 673.94	639.71	20.76	14.31	2.52	103.37	10.04	1.47		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51	  	
			Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	15.98	0.83	 	
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	2 668.28	638.35	22.67	11.09	2.57	109.64	16.03	1.34		





12/6/2023 szerda													
(00100) Diabetes 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51	  		
		Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37			
		Paradicsomos káposzta	1 435.76	343.48	8.98	10.45	1.24	52.62	11.99	0.79			
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
		Összesen:	2 972.36	711.09	35.69	19.73	4.05	96.69	11.99	1.73			
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E	Csontleves	407.93	97.59	3.00	2.18	0.28	16.42	0.75	0.44		
			Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37		
			Paradicsomos káposzta	1 435.76	343.48	8.98	10.45	1.24	52.62	11.99	0.79		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	2 698.12	645.48	31.82	19.49	3.85	84.63	12.74	1.89			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csontleves tésztával	471.20	112.73	3.71	2.91	0.40	18.09	0.80	0.64		
			Sertés sült	682.50	163.28	21.20	8.10	2.89	1.19	0.00	0.41		
			Paradicsomos káposzta	1 153.86	276.04	5.58	8.40	0.93	43.67	19.98	1.01		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	2 663.96	637.31	32.08	20.64	4.33	79.83	22.18	2.46			
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51	  	
Sertés sült			557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37			
Paradicsomos káposzta			1 435.76	343.48	8.98	10.45	1.24	52.62	11.99	0.79			





12/6/2023 szerda	(00163)	E	Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
			Összesen:	2 643.25	632.35	32.69	19.49	3.96	80.64	11.99	1.69		
	(00164)	E	Csontleves	407.93	97.59	3.00	2.18	0.28	16.42	0.75	0.44		
			Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37		
			Paradicsomos káposzta	1 435.76	343.48	8.98	10.45	1.24	52.62	11.99	0.79		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 698.12	645.48	31.82	19.49	3.85	84.63	12.74	1.89		
	(00165)	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51		
			Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37		
			Paradicsomos káposzta	1 435.76	343.48	8.98	10.45	1.24	52.62	11.99	0.79		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
			Összesen:	2 643.25	632.35	32.69	19.49	3.96	80.64	11.99	1.69		
	(00170)	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51		
			Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37		
			Paradicsomos káposzta	1 435.76	343.48	8.98	10.45	1.24	52.62	11.99	0.79		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
			Összesen:	2 643.25	632.35	32.69	19.49	3.96	80.64	11.99	1.69		





12/6/2023	(00171) Tojásmentes 7-10	E	Csontleves	407.93	97.59	3.00	2.18	0.28	16.42	0.75	0.44				
			Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37				
			Paradicsomos káposzta	1 435.76	343.48	8.98	10.45	1.24	52.62	11.99	0.79				
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29				
			Összesen:	2 698.12	645.48	31.82	19.49	3.85	84.63	12.74	1.89				
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51				
			Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37				
			Paradicsomos káposzta	1 435.76	343.48	8.98	10.45	1.24	52.62	11.99	0.79				
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06				
			Összesen:	2 972.36	711.09	35.69	19.73	4.05	96.69	11.99	1.73				





12/7/2023 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	623.69	149.21	17.64	3.68	1.56	11.07	0.41	0.29	 	
			Burgonyás tészta	2 167.02	518.43	15.74	9.38	1.23	91.42	0.00	0.76	 	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 848.25	681.41	33.98	13.16	2.79	105.09	0.41	1.55		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	522.11	124.91	16.91	1.06	0.20	11.66	0.97	0.74		
			Burgonyás tészta	2 079.31	497.44	15.74	7.06	0.96	91.42	0.00	0.76		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 658.96	636.12	33.25	8.22	1.16	105.68	0.97	2.00		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	606.48	145.09	17.27	3.46	1.65	10.92	0.01	0.77		
			Burgonyás tészta	2 061.90	493.28	8.04	8.40	0.91	94.29	3.50	0.40		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 725.92	652.14	25.91	11.96	2.56	107.81	3.51	1.67		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	608.62	145.60	17.50	3.47	1.66	10.79	0.01	0.77	 	
			Burgonyás tészta	2 167.02	518.43	15.74	9.38	1.23	91.42	0.00	0.76	 	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 833.18	677.80	33.84	12.95	2.89	104.81	0.01	2.03		





12/7/2023														
csütörtök														
(00164)	Tej, tojás, szója 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	522.11	124.91	16.91	1.06	0.20	11.66	0.97	0.74			
			Burgonyás tészta	2 079.31	497.44	15.74	7.06	0.96	91.42	0.00	0.76			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:			2 658.96	636.12	33.25	8.22	1.16	105.68	0.97	2.00		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	608.62	145.60	17.50	3.47	1.66	10.79	0.01	0.77			
			Burgonyás tészta	2 167.02	518.43	15.74	9.38	1.23	91.42	0.00	0.76			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:			2 833.18	677.80	33.84	12.95	2.89	104.81	0.01	2.03		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	608.62	145.60	17.50	3.47	1.66	10.79	0.01	0.77			
			Burgonyás tészta	2 167.02	518.43	15.74	9.38	1.23	91.42	0.00	0.76			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:			2 833.18	677.80	33.84	12.95	2.89	104.81	0.01	2.03		





12/7/2023 csütörtök	(00171) Tojásmentes 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	623.69	149.21	17.64	3.68	1.56	11.07	0.41	0.29	 	
			Burgonyás tészta	2 079.31	497.44	15.74	7.06	0.96	91.42	0.00	0.76		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 760.54	660.42	33.98	10.84	2.52	105.09	0.41	1.55		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	623.69	149.21	17.64	3.68	1.56	11.07	0.41	0.29	 	
			Burgonyás tészta	2 167.02	518.43	15.74	9.38	1.23	91.42	0.00	0.76	 	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 848.25	681.41	33.98	13.16	2.79	105.09	0.41	1.55		



12/8/2023 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Tarhonyaleves	677.42	162.06	3.49	8.10	1.72	18.39	0.00	0.43	 	
			Nápolyi, diab	41.81	10.00	0.13	0.57	0.20	1.08	0.50	0.01	      	
			Rakott karfiol	1 582.90	378.68	18.40	14.28	4.30	43.60	0.00	0.61		
		Összesen:	2 302.13	550.74	22.02	22.95	6.22	63.07	0.50	1.05			
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Tarhonyaleves tej. tojm.	638.70	152.80	2.97	7.91	1.68	16.89	0.00	0.51		
			Rakott karfiol bulgurral	1 292.36	309.18	14.91	10.78	2.03	37.81	1.01	0.23		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	2 105.56	503.73	18.36	19.17	3.71	63.10	1.01	0.75			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Tarhonyaleves	477.74	114.29	2.76	4.70	0.94	14.93	0.00	0.35		
			Rakott karfiol	1 792.21	428.76	25.15	20.47	6.13	35.36	0.00	0.61		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	2 386.28	570.88	28.23	25.49	7.07	55.89	0.00	0.97			
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Tarhonyaleves	677.42	162.06	3.49	8.10	1.72	18.39	0.00	0.43	 	
			Rakott karfiol	1 169.35	279.75	16.10	13.92	3.78	22.16	0.00	0.61		
			Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	11.92	0.02	 	
		Összesen:	2 346.43	561.35	22.57	28.14	8.75	53.53	11.92	1.06			



12/8/2023 péntek		(00164)		Tej, tojás, szója 7-10									
		E	Tarhonyaleves tejm. tojm.	638.70	152.80	2.97	7.91	1.68	16.89	0.00	0.51		
			Rakott karfiol bulgurral	1 292.36	309.18	14.91	10.78	2.03	37.81	1.01	0.23		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 105.56	503.73	18.36	19.17	3.71	63.10	1.01	0.75		
		E	Tarhonyaleves	677.42	162.06	3.49	8.10	1.72	18.39	0.00	0.43		
			Rakott karfiol	1 174.19	280.91	16.14	13.71	2.39	22.90	1.25	0.57		
			Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	11.92	0.02		
			Összesen:	2 351.27	562.51	22.61	27.93	7.36	54.27	13.17	1.02		
		E	Tarhonyaleves	677.42	162.06	3.49	8.10	1.72	18.39	0.00	0.43		
			Rakott karfiol	1 169.35	279.75	16.10	13.92	3.78	22.16	0.00	0.61		
			Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	11.92	0.02		
			Összesen:	2 346.43	561.35	22.57	28.14	8.75	53.53	11.92	1.06		





12/8/2023 péntek	(00171) Tojásmentes 7-10	E	Tarhonyaleves tejml. tojml.	638.70	152.80	2.97	7.91	1.68	16.89	0.00	0.51		
			Rakott karfiol	1 582.90	378.68	18.40	14.28	4.30	43.60	0.00	0.61		
			Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
			Összesen:	2 396.10	573.23	21.85	22.67	5.98	68.89	0.00	1.13		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Tarhonyaleves	677.42	162.06	3.49	8.10	1.72	18.39	0.00	0.43		
			Rakott karfiol	1 582.90	378.68	18.40	14.28	4.30	43.60	0.00	0.61		
			Nápolyi, diab	41.81	10.00	0.13	0.57	0.20	1.08	0.50	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	2 850.65	681.97	27.02	23.35	6.37	89.82	0.50	1.11		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

