



Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/29/2024 hétfő	(00050) Epekímélő	E Tárkonyos csirkeraguleves	702.41	168.04	18.79	4.90	2.76	11.82	0.01	0.35		
		Burgonyás tészta	2 381.11	569.64	17.56	9.75	1.29	101.46	0.00	1.01		
		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:	3 286.47	786.24	37.35	15.15	4.05	122.88	0.01	1.87		
	(00080) Májkímélő	E Tárkonyos csirkeraguleves	702.41	168.04	18.79	4.90	2.76	11.82	0.01	0.35		
		Burgonyás tészta	2 381.11	569.64	17.56	9.75	1.29	101.46	0.00	1.01		
		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:	3 286.47	786.24	37.35	15.15	4.05	122.88	0.01	1.87		
	(00101) Diab. 180g	E Tárkonyos csirkeraguleves	702.41	168.04	18.79	4.90	2.76	11.82	0.01	0.35		
		Burgonyás tészta	2 381.11	569.64	17.56	9.75	1.29	101.46	0.00	1.01		
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:		3 286.47	786.24	37.35	15.15	4.05	122.88	0.01	1.87			
















4/29/2024 hétfő													
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tárkonyos csirkeraguleves	760.15	181.85	21.17	4.21	2.12	14.46	0.01	0.94			
		Burgonyás tészta	2 356.00	563.64	8.31	8.93	0.95	110.14	5.00	0.63			
		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:	3 319.10	794.05	30.48	13.64	3.07	134.20	5.01	2.08			
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Tárkonyos csirkeraguleves laktózmentes	662.13	158.40	18.52	4.10	2.12	11.53	0.01	0.33			
		Darásmetélt baracklevárral	2 257.92	540.17	15.18	12.51	1.70	90.98	10.86	0.57			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 065.46	733.36	34.10	17.01	3.82	109.51	10.87	0.91			
4/30/2024 kedd	(00050) Epekímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67		
			Párolt rizs	1 658.24	396.71	8.00	5.87	0.69	77.50	0.00	0.11		
			Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	1.19		
			Összesen:	3 391.04	811.25	35.35	23.02	4.77	114.70	0.05	1.97		
(00080) Májkímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67			
		Párolt rizs	1 658.24	396.71	8.00	5.87	0.69	77.50	0.00	0.11			
		Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	1.19			
		Összesen:	3 391.04	811.25	35.35	23.02	4.77	114.70	0.05	1.97			





4/30/2024 kedd	(00101) Diab. 180g	E	Csurgatott tojás leves	672.04	160.77	4.34	8.89	1.26	15.66	0.00	0.04	 	
			Zöldborsós sertésragu	1 315.30	314.67	22.93	18.37	6.20	14.03	0.04	0.38		
			Párolt rizs	1 658.24	396.71	8.00	5.87	0.69	77.50	0.00	0.11		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 841.56	919.04	35.97	33.43	8.15	116.99	0.04	0.53		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	677.08	161.98	3.02	8.81	1.19	17.46	0.00	0.24		
			Zöldborsós sertésragu gluténmentes	1 257.37	300.81	22.09	16.86	5.62	14.80	0.04	0.31		
			Párolt rizs	1 658.24	396.71	8.00	5.87	0.69	77.50	0.00	0.11		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 788.67	906.39	33.81	31.84	7.50	119.56	0.04	0.66		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	672.04	160.77	4.34	8.89	1.26	15.66	0.00	0.04	 	
			Zöldborsós sertésragu	1 315.30	314.67	22.93	18.37	6.20	14.03	0.04	0.38		
			Párolt rizs	1 658.24	396.71	8.00	5.87	0.69	77.50	0.00	0.11		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 841.56	919.04	35.97	33.43	8.15	116.99	0.04	0.53		
	5/2/2024 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61	
			Zöldséges rakott halfilé	1 561.64	373.60	27.61	15.92	4.09	28.16	0.00	0.64	  	





5/2/2024 csütörtök	(00050)	E	Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03	
			Összesen:	3 319.76	794.20	35.89	28.66	5.56	94.86	0.01	1.28	
	(00080) Májkimélő	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61	
			Zöldséges rakott halfilé	1 561.64	373.60	27.61	15.92	4.09	28.16	0.00	0.64	
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03	
			Összesen:	3 319.76	794.20	35.89	28.66	5.56	94.86	0.01	1.28	
	(00101) Diab. 180g	E	Nyírségi gombóclevés	1 019.66	243.94	25.66	4.61	2.79	24.21	1.72	1.06	
			Zöldséges rakott halfilé	1 561.64	373.60	27.61	15.92	4.09	28.16	0.00	0.64	
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03	
			Összesen:	3 912.00	935.89	59.52	30.31	8.00	102.37	1.72	1.73	
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61	
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03	
			Zöldséges rakott halfilé	1 869.70	447.30	27.56	23.12	8.39	30.30	0.00	0.65	
			Összesen:	3 627.82	867.90	35.84	35.86	9.86	97.00	0.01	1.29	





<b>5/2/2024</b> csütörtök (00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61	
		Zöldséges rakott halfilé	1 811.32	433.33	28.02	21.58	7.46	29.84	0.00	0.64	
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03	
		Összesen:	3 569.44	853.93	36.30	34.32	8.93	96.54	0.01	1.28	
<b>5/3/2024</b> péntek (00080) Májkimélő	E	Sütőtök krémleves	1 304.39	312.05	9.01	6.06	1.57	54.80	9.99	0.23	
		Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
		Összesen:	3 800.12	909.12	46.28	24.24	4.47	125.11	9.99	1.57	
	E	Sütőtök krémleves	1 304.39	312.05	9.01	6.06	1.57	54.80	9.99	0.23	
		Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
	Összesen:	3 800.12	909.12	46.28	24.24	4.47	125.11	9.99	1.57		
<b>(00101)</b> Diab. 180g	E	Sütőtök krémleves	707.26	169.20	6.96	5.32	1.56	23.01	0.00	0.21	
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	
		Rakott zöldbab	2 070.88	495.42	28.98	15.04	5.86	59.93	0.00	0.54	
		Összesen:	3 238.22	774.69	37.61	27.99	8.35	91.49	0.00	0.96	





5/3/2024 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Sütőtök krémleves	745.18	178.27	2.13	6.25	2.25	28.02	9.99	0.03		
			Rakott zöldbab	2 070.88	495.42	28.98	15.04	5.86	59.93	0.00	0.54		
			Összesen:	2 816.06	673.69	31.11	21.29	8.11	87.95	9.99	0.57		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Sütőtök krémleves	545.09	130.41	1.92	4.72	1.70	19.79	7.49	0.02		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 	
			Rakott zöldbab	2 062.89	493.51	28.77	15.04	5.54	59.74	0.00	0.52		
			Összesen:	3 068.06	733.99	32.36	27.39	8.17	88.08	7.49	0.75		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

