



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/9/2023 hétfő	(00050) Epekímélő	E	Kertészleves	301.33	72.09	2.24	3.10	0.36	8.64	0.01	0.13		
			Aprópecsenye	1 328.45	317.81	17.66	26.70	8.84	1.33	0.00	0.96		
			Tészta köret	1 675.34	400.80	15.00	5.26	0.83	72.90	0.00	0.77	 	
			Összesen:	3 305.12	790.70	34.90	35.06	10.03	82.87	0.01	1.86		
	(00101) Diab. 180g	E	Sertéspaprikás	1 827.42	437.18	22.46	35.71	12.02	6.01	0.02	0.25	 	
			Kertészleves	301.33	72.09	2.24	3.10	0.36	8.64	0.01	0.13		
			Tészta köret	1 675.34	400.80	15.00	5.26	0.83	72.90	0.00	0.77	 	
			Összesen:	3 804.09	910.07	39.70	44.07	13.21	87.55	0.03	1.15		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Kertészleves	301.33	72.09	2.24	3.10	0.36	8.64	0.01	0.13		
			Sertéspaprikás	1 827.92	437.30	22.33	35.71	12.01	6.19	0.02	0.25	 	
			Tészta köret	1 525.17	364.87	4.00	3.86	0.38	77.00	5.00	0.26	 	
			Összesen:	3 654.42	874.26	28.57	42.67	12.75	91.83	5.03	0.64		





10/9/2023 hétfő	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Sertéspaprikás	1 827.42	437.18	22.46	35.71	12.02	6.01	0.02	0.25	 	
			Kertészleves	301.33	72.09	2.24	3.10	0.36	8.64	0.01	0.13		
			Tészta köret	1 675.34	400.80	15.00	5.26	0.83	72.90	0.00	0.77	 	
			Összesen:	3 804.09	910.07	39.70	44.07	13.21	87.55	0.03	1.15		
10/10/2023 kedd	(00050) Epekímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	1 148.56	274.78	8.01	6.32	0.92	46.30	0.05	3.30		
			Zöldbabfőzelék püré	788.53	188.64	8.44	4.41	2.52	28.29	0.02	0.05	 	
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51	 	
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
			Összesen:	3 415.45	817.10	44.31	20.72	6.76	112.24	0.07	3.89		
	(00101) Diab. 180g	E	Zöldbabfőzelék	779.76	186.55	8.38	4.11	1.97	28.56	0.02	0.05	 	
			Csurgatott tojás leves	672.04	160.77	4.34	8.89	1.26	15.66	0.00	0.04	 	
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 194.66	764.27	43.14	23.48	6.50	93.95	0.02	1.18		





10/10/2023 kedd													
(00158)		Gluténmentes 19-69											
E	Csurgatott tojás leves	677.08	161.98	3.02	8.81	1.19	17.46	0.00	0.24				
	Zöldbabfőzelék	676.67	161.88	6.33	1.02	0.09	31.44	1.22	0.01				
	Vagdalt	1 147.34	274.48	22.77	10.24	3.11	22.49	1.68	0.71				
	Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40				
	Összesen:	2 857.49	683.60	33.71	21.30	4.50	88.27	4.30	1.36				
E	Zöldbabfőzelék	779.76	186.55	8.38	4.11	1.97	28.56	0.02	0.05				
	Csurgatott tojás leves	672.04	160.77	4.34	8.89	1.26	15.66	0.00	0.04				
	Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51				
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58				
	Összesen:	3 194.66	764.27	43.14	23.48	6.50	93.95	0.02	1.18				
10/11/2023 szerda													
E	(00050)		Epekímélő										
	Meggyleves	734.15	175.63	2.15	4.11	1.78	31.29	16.09	0.53				
	Rozmaringos csirkecomb	956.24	228.77	25.13	13.71	2.45	0.94	0.00	0.48				
	Sárgarépás rizs	1 041.15	249.08	5.28	3.04	0.36	49.74	0.00	0.13				
	Összesen:	2 731.54	653.48	32.56	20.86	4.59	81.97	16.09	1.14				
E	(00101)		Diab. 180g										
	Vegyes gyümölcsleves	380.60	91.05	2.20	2.78	1.65	13.57	0.00	0.53				
	Rozmaringos csirkecomb	956.24	228.77	25.13	13.71	2.45	0.94	0.00	0.48				
	Zöldséges bulgur	1 423.38	340.52	12.33	5.95	0.72	63.07	0.00	0.59				
	Összesen:	2 760.22	660.34	39.66	22.44	4.82	77.58	0.00	1.60				





10/11/2023	szerda (00158)	Gluténmentes 19-69	E	Vegyes gyümölcsleves	796.35	190.51	1.63	2.55	1.25	39.44	24.98	0.53			
			Rozmaringos csirkecomb	956.24	228.77	25.13	13.71	2.45	0.94	0.00	0.48				
			Zöldséges rizs	1 613.30	385.96	9.32	6.29	0.74	72.44	0.00	0.41				
			Összesen:	3 365.89	805.24	36.08	22.55	4.44	112.82	24.98	1.42				
	(00430)	Laktózmentes 19-69	E	Vegyes gyümölcsleves	794.34	190.03	2.16	2.58	1.28	38.72	24.98	0.53			
			Rozmaringos csirkecomb	956.24	228.77	25.13	13.71	2.45	0.94	0.00	0.48				
			Zöldséges bulgur	1 423.38	340.52	12.33	5.95	0.72	63.07	0.00	0.59				
			Összesen:	3 173.96	759.32	39.62	22.24	4.45	102.73	24.98	1.60				
	10/12/2023	(00050)	Epekímélő	E	Sertésraguleves	1 038.17	248.37	12.84	18.27	5.55	7.69	0.00	0.71		
				Pirított csirkemáj	660.87	158.10	20.53	5.66	1.66	6.05	0.00	0.67			
Tört burgonya				1 085.12	259.60	6.25	3.28	0.38	50.00	0.00	0.03				
Csemege uborka				57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
Alma				116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01				
Összesen:				2 958.03	707.67	40.54	27.63	7.59	71.94	0.00	1.92				
(00101)		Diab. 180g	E	Sertésraguleves	1 038.17	248.37	12.84	18.27	5.55	7.69	0.00	0.71			
			Pirított csirkemáj	660.87	158.10	20.53	5.66	1.66	6.05	0.00	0.67				





10/12/2023 csütörtök	(00101) Diab. 180g	E	Tört burgonya	1 085.12	259.60	6.25	3.28	0.38	50.00	0.00	0.03		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 958.03	707.67	40.54	27.63	7.59	71.94	0.00	1.92		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Sertésraguleves	1 038.17	248.37	12.84	18.27	5.55	7.69	0.00	0.71		
			Pirított csirkemáj	660.87	158.10	20.53	5.66	1.66	6.05	0.00	0.67		
			Tört burgonya	1 085.12	259.60	6.25	3.28	0.38	50.00	0.00	0.03		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 958.03	707.67	40.54	27.63	7.59	71.94	0.00	1.92		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Sertésraguleves	1 038.17	248.37	12.84	18.27	5.55	7.69	0.00	0.71		
			Pirított csirkemáj	660.87	158.10	20.53	5.66	1.66	6.05	0.00	0.67		
			Tört burgonya	1 085.12	259.60	6.25	3.28	0.38	50.00	0.00	0.03		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 958.03	707.67	40.54	27.63	7.59	71.94	0.00	1.92		





10/13/2023 péntek	(00050) Epekímélő	E	Sütőtök krémleves	875.10	209.35	6.96	5.32	1.56	33.00	9.99	0.21		
			Halfilé sárgaborsó bundában	1 493.87	357.39	21.53	25.92	3.73	7.97	0.00	0.30		
			Rizi-bizi	917.67	219.54	5.49	3.09	0.36	42.22	0.02	0.01		
			Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
			Összesen:	3 383.62	809.48	34.62	34.41	5.65	88.15	13.45	0.68		
	(00101) Diab. 180g	E	Sütőtök krémleves	707.26	169.20	6.96	5.32	1.56	23.01	0.00	0.21		
			Rizi-bizi	1 408.90	337.06	11.90	7.25	0.77	55.55	0.00	3.05		
			Rántott hal	1 556.83	372.45	24.37	17.06	2.95	28.80	0.00	0.82		
			Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
			Összesen:	3 769.97	901.91	43.87	29.71	5.28	112.32	3.44	4.24		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Sütőtök krémleves	814.56	194.87	6.61	5.31	1.83	29.52	9.99	0.18		
			Halfilé sárgaborsó bundában	1 493.87	357.39	21.53	25.92	3.73	7.97	0.00	0.30		
			Rizi-bizi	917.67	219.54	5.49	3.09	0.36	42.22	0.02	0.01		
			Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
			Összesen:	3 323.08	795.00	34.27	34.40	5.92	84.67	13.45	0.65		





10/13/2023 péntek (00430) Laktózmentes 19-69	E	Sütőtök krémleves	875.10	209.35	6.96	5.32	1.56	33.00	9.99	0.21	 	
		Rántott hal	1 556.83	372.45	24.37	17.06	2.95	28.80	0.00	0.82	  	
		Rizi-bizi	917.67	219.54	5.49	3.09	0.36	42.22	0.02	0.01		
		Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
		Összesen:	3 446.58	824.54	37.46	25.55	4.87	108.98	13.45	1.20		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

