



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	(00050) Epekímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67		
			Zöldborsós sertésragu	1 235.67	295.61	22.75	16.01	3.99	14.81	1.04	0.29		
			Burgonyakrokkett	1 212.90	290.17	7.25	2.50	0.50	62.00	6.00	0.15		
			Összesen:	3 288.80	786.79	35.47	24.64	5.34	107.72	7.09	1.11		
	(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	1 235.67	295.61	22.75	16.01	3.99	14.81	1.04	0.29		
			Burgonyakrokkett	1 212.90	290.17	7.25	2.50	0.50	62.00	6.00	0.15		
			Összesen:	3 120.61	746.55	34.34	27.40	5.75	92.47	7.04	0.48		
	(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	1 235.94	295.68	22.09	15.96	3.97	15.58	1.04	0.29		
			Burgonyakrokkett gluténmentes	1 491.61	356.84	8.04	2.95	0.50	73.07	0.23	3.05		
			Összesen:	3 404.63	814.50	33.15	27.72	5.66	106.11	1.27	3.58		





12/4/2023 hétfő	(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 gluténmentes	1 235.94	295.68	22.09	15.96	3.97	15.58	1.04	0.29		
			Burgonyakrokkett gluténmentes	1 491.61	356.84	8.04	2.95	0.50	73.07	0.23	3.05	 	
			Összesen:	3 399.59	813.29	34.47	27.80	5.73	104.31	1.27	3.38		





12/5/2023 kedd	(00050) Epekímélő	E	Májgaluska leves	836.52	200.13	15.82	6.39	2.30	19.61	0.05	0.65	  	
			Túrógombóc epres töltelékkel	1 813.76	433.91	8.57	9.64	1.07	75.90	0.00	0.29	 	
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	2 846.26	680.93	25.09	16.33	3.37	105.31	0.05	0.94		
	(00101) Diab. 180g	E	Májgaluska leves	836.52	200.13	15.82	6.39	2.30	19.61	0.05	0.65	  	
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Párolt rizs	1 228.36	293.87	6.40	2.10	0.26	62.00	0.00	0.11		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	14.00	0.01		
			Összesen:	3 167.78	757.85	43.72	18.45	5.66	103.21	14.05	1.37		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Májgaluska leves	694.90	166.24	14.55	6.27	2.23	12.72	0.05	0.65	 	
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Szilvalekváros gombóc gluténmentes	2 756.32	659.41	13.03	12.33	1.28	119.19	20.66	1.10		
			Összesen:	3 647.20	872.54	28.28	18.90	3.51	141.71	20.71	1.75		





12/5/2023 kedd	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Májgaluska leves	836.52	200.13	15.82	6.39	2.30	19.61	0.05	0.65	  	
			Szilvás gombóc	2 718.73	650.41	15.63	11.34	1.67	119.48	23.98	0.94	 	
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 751.23	897.43	32.15	18.03	3.97	148.89	24.03	1.59		





12/6/2023	(00050) Epekímélő	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53	  	
			Sertés sült	704.50	168.54	21.41	8.14	2.89	2.20	0.00	0.28		
			Paradicsomos káposzta	1 320.62	315.94	8.48	5.81	0.68	56.54	19.98	0.80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 994.45	716.38	39.81	17.55	4.04	98.72	19.98	2.10		
	(00101) Diab. 180g	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53	  	
			Paradicsomos káposzta	875.25	209.39	6.44	8.27	0.96	26.52	0.00	0.81	 	
			Sertés sült	704.50	168.54	21.41	8.14	2.89	2.20	0.00	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 549.08	609.83	37.77	20.01	4.32	68.70	0.00	2.11		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csontleves	254.35	60.85	3.12	2.61	0.38	6.60	0.05	0.33		
			Paradicsomos káposzta	1 325.66	317.14	7.16	5.73	0.61	58.34	19.98	1.00		
			Sertés sült	704.50	168.54	21.41	8.14	2.89	2.20	0.00	0.28		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 640.91	631.79	33.28	17.71	3.99	84.02	21.43	2.01		





12/6/2023	szerda (00430) Laktózmentes 19-69	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53	  	
			Sertés sült	704.50	168.54	21.41	8.14	2.89	2.20	0.00	0.28		
			Paradicsomos káposzta	1 320.62	315.94	8.48	5.81	0.68	56.54	19.98	0.80		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
			Összesen:	2 828.89	676.78	38.18	17.18	4.09	91.33	19.98	1.64		





12/7/2023 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Tárkonyos csirkeraguleves	691.70	165.48	18.79	4.45	1.93	12.21	0.51	0.34		
			Burgonyás tészta	2 898.12	693.33	21.81	10.53	1.43	126.04	0.00	1.14		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 647.36	872.58	41.20	15.08	3.36	140.85	0.51	1.98		
	(00101) Diab. 180g	E	Tárkonyos csirkeraguleves	691.70	165.48	18.79	4.45	1.93	12.21	0.51	0.34		
			Burgonyás tészta	2 898.12	693.33	21.81	10.53	1.43	126.04	0.00	1.14		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 647.36	872.58	41.20	15.08	3.36	140.85	0.51	1.98		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tárkonyos csirkeraguleves	702.88	168.15	21.33	4.30	2.05	10.68	0.01	0.96		
			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		
			Összesen:	3 116.42	745.56	30.24	13.33	3.00	123.42	5.01	2.09		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Tárkonyos csirkeraguleves laktózmentes	702.57	168.08	18.85	4.35	0.60	13.09	1.51	0.32		
			Burgonyás tészta	2 898.12	693.33	21.81	10.53	1.43	126.04	0.00	1.14		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 658.23	875.18	41.26	14.98	2.03	141.73	1.51	1.96		





12/8/2023 péntek	(00050) Epekímélő	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15		
			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		
			Háztartási keksz	866.04	207.19	4.90	3.40	0.99	39.00	9.25	0.49	       	
			Összesen:	3 592.29	859.41	43.94	23.69	4.14	116.49	9.27	1.98		
	(00101) Diab. 180g	E	Tarhonyaleves	589.64	141.06	3.51	5.55	1.23	18.83	0.00	0.52	  	
			Rakott karfiol	2 261.29	540.98	26.28	20.41	6.15	62.29	0.00	0.87		
			Nápolyi, diab	41.81	10.00	0.13	0.57	0.20	1.08	0.50	0.01	      	
			Összesen:	2 892.74	692.04	29.92	26.53	7.58	82.20	0.50	1.40		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tarhonyaleves	993.10	237.58	5.89	11.02	3.23	28.12	0.00	0.83		
			Rakott karfiol	1 670.50	399.64	23.00	19.89	5.40	31.65	0.00	0.87		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 809.01	672.01	29.29	31.31	8.63	66.77	0.00	1.71		



12/8/2023 péntek (00430) Laktózmentes 19-69	E	Tarhonyaleves	589.64	141.06	3.51	5.55	1.23	18.83	0.00	0.52	  	
		Rakott karfiol	1 670.50	399.64	23.00	19.89	5.40	31.65	0.00	0.87		
		Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	11.92	0.02	 	
		Összesen:	2 759.80	660.24	29.49	31.56	9.88	63.46	11.92	1.41		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

