



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/11/2023 hétfő	(00050) Epekímélő	E	Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		
			Zöldségkrémleves	832.46	199.15	3.66	12.90	1.54	16.77	1.01	0.26		
			Összesen:	3 343.38	799.85	40.81	31.04	4.44	88.20	3.59	1.22		
	(00060) Epekímélő, foly-pépes	E	Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		
			Zöldségkrémleves	832.46	199.15	3.66	12.90	1.54	16.77	1.01	0.26		
			Összesen:	3 343.38	799.85	40.81	31.04	4.44	88.20	3.59	1.22		
	(00101) Diab. 180g	E	Brokkolikrémleves	565.90	135.38	5.35	7.52	1.02	11.43	1.00	0.60		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		
			Rizses csirke	2 070.07	495.23	35.01	16.16	2.67	51.81	0.00	0.92		
			Összesen:	2 708.70	648.01	40.84	23.74	3.69	66.96	3.58	1.64		





12/11/2023 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Brokkolikrémleves	452.65	108.29	4.47	5.59	0.76	9.92	1.00	0.55		
			Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84		
			Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
			Összesen:	2 987.82	714.79	41.78	23.75	3.66	82.59	4.44	1.55		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Brokkolikrémleves	410.58	98.23	4.94	4.76	1.28	8.77	0.00	0.56		
			Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84		
			Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
			Összesen:	2 945.75	704.73	42.25	22.92	4.18	81.44	3.44	1.56		





12/12/2023 kedd	(00050) Epekímélő	E	Tavaszi zöldségleves	257.88	61.69	3.27	0.48	0.07	10.92	0.05	0.15		
			Sertéspaprikás	1 083.90	259.31	26.70	14.17	5.31	5.95	0.02	0.30		
			Párolt rizs	1 228.36	293.87	6.40	2.10	0.26	62.00	0.00	0.11		
			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:	2 773.09	663.43	37.37	17.25	5.64	88.47	0.07	1.07		
	(00060) Epekímélő, foly-pépes	E	Tavaszi zöldségleves	257.88	61.69	3.27	0.48	0.07	10.92	0.05	0.15		
			Sertéspaprikás	1 083.90	259.31	26.70	14.17	5.31	5.95	0.02	0.30		
			Párolt rizs	1 228.36	293.87	6.40	2.10	0.26	62.00	0.00	0.11		
			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:	2 773.09	663.43	37.37	17.25	5.64	88.47	0.07	1.07		
	(00101) Diab. 180g	E	Tavaszi zöldségleves	257.88	61.69	3.27	0.48	0.07	10.92	0.05	0.15		
			Sertéspaprikás	1 083.90	259.31	26.70	14.17	5.31	5.95	0.02	0.30		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	0.00	0.53		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 999.73	717.64	42.82	18.08	5.82	100.58	0.07	0.98		





12/12/2023 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tavaszi zöldségleves	257.88	61.69	3.27	0.48	0.07	10.92	0.05	0.15		
			Párolt rizs	1 228.36	293.87	6.40	2.10	0.26	62.00	0.00	0.11		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Sertéspaprikás	1 212.87	290.16	26.54	16.75	5.25	8.03	0.02	0.30		
			Összesen:	2 895.09	692.61	36.91	19.63	5.58	90.75	0.07	0.56		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Tavaszi zöldségleves	257.88	61.69	3.27	0.48	0.07	10.92	0.05	0.15		
			Sertéspaprikás	1 183.30	283.09	26.66	16.75	5.26	6.13	0.02	0.30		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	0.00	0.53		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 099.13	741.42	42.78	20.66	5.77	100.76	0.07	0.98		





12/13/2023 szerda											
(00050) Epekímélő	E	Sertésraguleves	645.95	154.53	14.94	6.94	1.96	7.75	0.00	0.74	
		Burgonyafőzelék	1 520.60	363.78	9.29	8.96	3.09	60.27	0.00	0.07	
		Halvagdalt	1 256.47	300.59	24.46	16.67	4.69	12.87	0.02	0.43	
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29	
		Összesen:	3 719.82	889.91	51.47	32.94	9.76	94.96	0.02	1.53	
	E	Sertésraguleves	645.95	154.53	14.94	6.94	1.96	7.75	0.00	0.74	
		Burgonyafőzelék	1 520.60	363.78	9.29	8.96	3.09	60.27	0.00	0.07	
		Halvagdalt	1 256.47	300.59	24.46	16.67	4.69	12.87	0.02	0.43	
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29	
		Összesen:	3 719.82	889.91	51.47	32.94	9.76	94.96	0.02	1.53	
	(00101) Diab. 180g	Burgonyafőzelék	1 105.84	264.55	5.50	10.22	2.53	36.73	0.00	2.99	
		Karfiolleves	468.29	112.03	5.30	1.12	0.18	20.09	0.02	0.70	
		Halvagdalt	1 256.47	300.59	24.46	16.67	4.69	12.87	0.02	0.43	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	3 325.27	795.51	39.89	28.62	7.44	93.13	0.04	4.61	





12/13/2023 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karfiolleves	438.25	104.84	3.10	0.84	0.09	20.91	1.02	0.60		
			Burgonyafőzelék	1 516.88	362.89	7.91	8.58	2.48	62.34	0.00	0.56		
			Halvagdalt	1 179.32	282.13	20.14	13.90	3.85	18.85	0.44	0.73		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
			Összesen:	3 314.49	792.94	32.77	23.60	6.44	110.56	1.46	1.91		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Karfiolleves	468.29	112.03	5.30	1.12	0.18	20.09	0.02	0.70		
			Burgonyafőzelék	1 511.84	361.68	9.23	8.66	2.55	60.54	0.00	0.56		
			Halvagdalt	1 256.47	300.59	24.46	16.67	4.69	12.87	0.02	0.43		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	3 785.12	905.53	43.99	26.85	7.57	120.25	0.04	1.75		





12/14/2023 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Zöldséges burgonyaleves	884.38	211.57	4.58	7.05	0.83	31.75	0.05	0.48		
			Rakott zöldbab	2 070.88	495.42	28.98	15.04	5.86	59.93	0.00	0.54		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 444.08	823.93	33.70	22.09	6.69	119.68	0.05	1.03		
	(00060) Epekímélő, foly-pépes	E	Zöldséges burgonyaleves	884.38	211.57	4.58	7.05	0.83	31.75	0.05	0.48		
			Rakott zöldbab	2 070.88	495.42	28.98	15.04	5.86	59.93	0.00	0.54		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 444.08	823.93	33.70	22.09	6.69	119.68	0.05	1.03		
	(00101) Diab. 180g	E	Reszelttészta leves	608.43	145.56	2.38	9.75	1.15	11.94	0.01	0.55		
			Rakott zöldbab	2 070.88	495.42	28.98	15.04	5.86	59.93	0.00	0.54		
			Kókuszgolyó	651.95	155.97	2.74	5.72	2.87	23.21	7.90	0.28		
			Összesen:	3 331.26	796.95	34.10	30.51	9.88	95.08	7.91	1.37		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Magyaros burgonyaleves	810.32	193.86	4.72	3.22	0.37	35.59	0.00	0.17		
			Rakott zöldbab	2 070.88	495.42	28.98	15.04	5.86	59.93	0.00	0.54		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 370.02	806.22	33.84	18.26	6.23	123.52	0.00	0.72		





12/14/2023 csütörtök (00430) Laktózmentes 19-69	E	Reszelttészta leves	608.43	145.56	2.38	9.75	1.15	11.94	0.01	0.55	 	
		Rakott zöldbab	2 059.19	492.63	28.90	14.64	5.13	60.29	0.00	0.54		
		Kókuszgolyó	651.95	155.97	2.74	5.72	2.87	23.21	7.90	0.28	    	
		Összesen:	3 319.57	794.16	34.02	30.11	9.15	95.44	7.91	1.37		





12/15/2023													
péntek													
(00050)	Epekimélő	E	Daragaluska leves	653.95	156.45	4.77	6.63	0.91	19.10	0.00	0.14	 	
			Aprópecsenye	791.69	189.40	21.16	10.90	3.21	1.43	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Zöldborsófőzelékpüré	1 337.42	319.96	16.25	8.40	0.92	44.05	5.00	0.34		
			Összesen:	3 277.73	784.15	46.81	26.54	5.08	88.02	5.00	1.97		
	Epekimélő, foly-pépes	E	Zöldborsófőzelékpüré	1 337.42	319.96	16.25	8.40	0.92	44.05	5.00	0.34		
			Daragaluska leves	653.95	156.45	4.77	6.63	0.91	19.10	0.00	0.14	 	
			Aprópecsenye	791.69	189.40	21.16	10.90	3.21	1.43	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 277.73	784.15	46.81	26.54	5.08	88.02	5.00	1.97		
	(00101) Diab. 180g	E	Daragaluska leves	653.95	156.45	4.77	6.63	0.91	19.10	0.00	0.14	 	
			Aprópecsenye	791.69	189.40	21.16	10.90	3.21	1.43	0.00	1.00		
			Sárgaborsó főzelék	1 535.70	367.39	18.48	11.14	3.45	47.82	0.00	0.27	   	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 476.01	831.58	49.04	29.28	7.61	91.79	0.00	1.90		





12/15/2023 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Sárgaborsó főzelék	1 529.45	365.90	17.76	10.80	2.87	48.99	0.00	0.28	  	
			Aprópecsenye	791.69	189.40	21.16	10.90	3.21	1.43	0.00	1.00		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 104.96	742.81	42.54	25.89	6.54	84.00	1.41	2.29		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Daragaluska leves	653.95	156.45	4.77	6.63	0.91	19.10	0.00	0.14	 	
			Sárgaborsó főzelék	1 526.93	365.30	18.42	10.84	2.90	48.09	0.00	0.27	   	
			Aprópecsenye	791.69	189.40	21.16	10.90	3.21	1.43	0.00	1.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 467.24	829.49	48.98	28.98	7.06	92.06	0.00	1.90		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

