



Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/22/2023 hétfő	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Karalábéleves	926.44	221.64	8.79	7.63	0.89	29.26	0.05	3.20		
		Bolognai ragu	838.14	200.51	19.07	13.17	3.27	1.20	0.00	0.66		
		Tészta köret	1 319.22	315.60	12.00	3.65	0.60	58.32	0.00	0.64		
		Trappista sajt	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.17		
		Összesen:	3 705.57	886.50	50.94	35.69	11.90	89.42	0.05	4.67		
	(00156) Glutén-, tej-, tojás 11-14	E Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.63		
		Bolognai ragu	838.14	200.51	19.07	13.17	3.27	1.20	0.00	0.66		
		Tészta köret	1 079.65	258.29	7.84	3.98	0.52	46.32	0.00	1.23		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Tofu	831.60	198.95	28.20	1.20	0.15	18.60	0.00	0.01		
	Összesen:	3 174.97	759.56	57.30	20.84	4.17	83.09	0.02	2.55			
	(00157) Gluténm. 11-14	E Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.63		
		Bolognai ragu	838.14	200.51	19.07	13.17	3.27	1.20	0.00	0.66		
		Tészta köret	1 234.17	295.26	3.20	3.46	0.35	61.60	4.00	0.24		
		Trappista sajt	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.17		
Alma		116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
Összesen:	3 017.87	721.98	35.26	30.08	10.99	75.51	4.02	1.71				





5/22/2023 hétfő (00166) Laktózm., fruktózs. 11-14	E	Karalábéleves	351.93	84.19	2.94	2.20	0.28	13.03	0.02	0.68		
		Bolognai ragu	838.14	200.51	19.07	13.17	3.27	1.20	0.00	0.66		
		Tészta köret	1 199.08	286.86	3.20	2.53	0.24	61.60	4.00	0.24		
		Trappistasajt laktózmentes	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73		
		Összesen:	2 855.48	683.12	33.52	26.33	9.15	76.31	4.02	2.31		
5/23/2023 kedd (00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Paradicsom mártás 11-14	1 305.21	312.25	6.68	12.88	1.52	42.02	9.99	0.74		
		Tavaszi zöldségleves	242.35	57.98	3.09	0.46	0.07	10.25	0.05	0.33		
		Húsgombóc	732.29	175.19	14.87	5.43	1.87	16.50	0.00	0.14		
		Főtt burgonya	489.94	117.21	3.13	0.25	0.03	25.00	0.00	0.02		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		Összesen:	3 098.90	741.37	30.77	19.26	3.58	109.82	10.04	1.26		
(00156) Glutén-, tej-, tojás 11-14	E	Tavaszi zöldségleves	242.35	57.98	3.09	0.46	0.07	10.25	0.05	0.33		
		Paradicsom mártás 11-14	1 480.61	354.21	4.70	12.76	1.42	54.71	19.98	0.74		
		Húsgombóc	704.67	168.58	14.33	4.95	1.74	16.48	0.00	0.13		





5/23/2023 kedd		(00156)										
5/23/2023 kedd	(00157) Gluténm. 11-14	E	Főtt burgonya	489.94	117.21	3.13	0.25	0.03	25.00	0.00	0.02	
			Összesen:	2 917.57	697.98	25.25	18.42	3.26	106.44	20.03	1.22	
		E	Tavaszi zöldségleves	242.35	57.98	3.09	0.46	0.07	10.25	0.05	0.33	
			Paradicsom mártás 11-14	1 480.61	354.21	4.70	12.76	1.42	54.71	19.98	0.74	
			Húsgombóc	732.29	175.19	14.87	5.43	1.87	16.50	0.00	0.14	
		Főtt burgonya	489.94	117.21	3.13	0.25	0.03	25.00	0.00	0.02		
		Összesen:	2 945.19	704.59	25.79	18.90	3.39	106.46	20.03	1.23		
	(00166) Laktózm., fruktózs. 11-14	E	Tavaszi zöldségleves	242.35	57.98	3.09	0.46	0.07	10.25	0.05	0.33	
			Paradicsom mártás 11-14	1 473.05	352.40	6.68	12.88	1.52	52.01	19.98	0.74	
			Húsgombóc	732.29	175.19	14.87	5.43	1.87	16.50	0.00	0.14	
		Főtt burgonya	489.94	117.21	3.13	0.25	0.03	25.00	0.00	0.02		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		Összesen:	3 266.74	781.52	30.77	19.26	3.58	119.81	20.03	1.26		
5/24/2023 szerda	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldséges zellerleves	111.56	26.69	1.02	0.22	0.03	4.92	0.02	0.14	
			Tavaszi zöldséges rizses hús	2 656.98	635.64	22.71	31.11	8.77	65.40	0.00	0.61	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
			Összesen:	2 826.08	676.10	24.33	31.43	8.80	72.92	0.02	1.25	





5/24/2023 szerda													
(00156) Glutén-, tej-, tojás 11-14	E	Zöldséges zellerleves	111.56	26.69	1.02	0.22	0.03	4.92	0.02	0.14			
		Tavaszi zöldséges rizses hús	2 391.96	572.24	20.16	28.69	7.92	57.62	0.00	0.49			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	2 561.06	612.70	21.78	29.01	7.95	65.14	0.02	1.13			
(00157) Gluténm. 11-14	E	Zöldséges zellerleves	111.56	26.69	1.02	0.22	0.03	4.92	0.02	0.14			
		Tavaszi zöldséges rizses hús	2 656.98	635.64	22.71	31.11	8.77	65.40	0.00	0.61			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	2 826.08	676.10	24.33	31.43	8.80	72.92	0.02	1.25			
(00166) Laktózm., fruktózs. 11-14	E	Zöldséges zellerleves	111.56	26.69	1.02	0.22	0.03	4.92	0.02	0.14			
		Tavaszi zöldséges rizses hús	2 656.98	635.64	22.71	31.11	8.77	65.40	0.00	0.61			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	2 826.08	676.10	24.33	31.43	8.80	72.92	0.02	1.25			





5/25/2023 csütörtök														
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csurgatott tojás leves	672.04	160.77	4.34	8.89	1.26	15.66	0.00	0.33				
		Burgonyafőzelék	1 239.89	296.62	6.64	7.95	0.96	48.53	0.00	2.97				
		Halvagdalt	960.67	229.82	17.14	12.96	3.40	10.94	0.02	0.77				
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03				
	Összesen:		3 201.71	765.95	31.12	30.04	5.71	91.18	0.02	4.10				
	E	Tavaszi zöldségleves	242.35	57.98	3.09	0.46	0.07	10.25	0.05	0.33				
		Burgonyafőzelék	1 097.00	262.44	5.54	4.41	0.53	49.32	0.80	0.46				
		Halvagdalt	960.67	229.82	17.14	12.96	3.40	10.94	0.02	0.77				
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02				
	Összesen:		2 480.06	593.32	27.39	18.11	4.02	78.97	0.87	1.58				
	(00157) Gluténm. 11-14	E	Rántott leves	623.95	149.27	1.78	7.75	0.92	18.11	0.05	0.20			
			Burgonyafőzelék	1 214.44	290.54	6.27	7.46	2.66	48.66	0.00	0.50			
Halvagdalt			960.67	229.82	17.14	12.96	3.40	10.94	0.02	0.77				
Kukorica abonett			180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02				
Összesen:		2 979.10	712.71	26.81	28.45	7.00	86.17	0.07	1.49					





5/25/2023 csütörtök (00166) Laktózm., fruktózs. 11-14	E	Tavaszi zöldségleves	242.35	57.98	3.09	0.46	0.07	10.25	0.05	0.33			
		Burgonyafőzelék	1 202.01	287.56	7.41	7.26	2.23	47.29	0.00	0.50			
		Halvagdalt	960.67	229.82	17.14	12.96	3.40	10.94	0.02	0.77			
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
		Összesen:	2 734.14	654.10	30.64	20.92	5.79	84.53	0.07	1.63			
5/26/2023 péntek (00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Kertészleves	290.10	69.40	2.23	2.82	0.33	8.60	0.01	0.13			
		Sertéssült	1 336.21	319.67	17.55	27.25	8.90	0.67	0.00	0.52			
		Burgonyapüré	1 578.77	377.70	12.32	11.64	4.61	54.63	0.00	0.33			
		Vitaminsaláta	297.00	71.05	2.82	0.68	0.10	13.04	0.00	0.12			
		Összesen:	3 502.08	837.82	34.92	42.39	13.94	76.94	0.01	1.10			
5/26/2023 péntek (00156) Glutén-, tej-, tojás 11-14	E	Kertészleves	290.10	69.40	2.23	2.82	0.33	8.60	0.01	0.13			
		Sertéssült	1 336.21	319.67	17.55	27.25	8.90	0.67	0.00	0.52			
		Burgonyapüré	1 112.35	266.11	6.38	3.49	0.87	51.02	0.00	0.07			
		Vitaminsaláta	148.50	35.53	1.41	0.34	0.05	6.52	0.00	0.06			
		Összesen:	2 887.16	690.71	27.57	33.90	10.15	66.81	0.01	0.78			





5/26/2023 péntek	(00157) Gluténm. 11-14	E	Kertészleves	290.10	69.40	2.23	2.82	0.33	8.60	0.01	0.13		
			Sertéssült	1 336.21	319.67	17.55	27.25	8.90	0.67	0.00	0.52		
			Burgonyapüré	1 578.77	377.70	12.32	11.64	4.61	54.63	0.00	0.33		
			Vitaminsaláta	148.50	35.53	1.41	0.34	0.05	6.52	0.00	0.06		
			Összesen:	3 353.58	802.30	33.51	42.05	13.89	70.42	0.01	1.04		
	(00166) Laktózm., fruktózs. 11-14	E	Kertészleves	290.10	69.40	2.23	2.82	0.33	8.60	0.01	0.13		
			Sertéssült	1 336.21	319.67	17.55	27.25	8.90	0.67	0.00	0.52		
			Burgonyapüré	1 112.35	266.11	6.38	3.49	0.87	51.02	0.00	0.07		
			Vitaminsaláta	297.00	71.05	2.82	0.68	0.10	13.04	0.00	0.12		
			Összesen:	3 035.66	726.23	28.98	34.24	10.20	73.33	0.01	0.84		

.....  
Kóhalmi Katalin  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

