



Tételes étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/30/2023 kedd	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Legényfogó leves	1 177.39	281.67	27.16	10.62	7.93	18.84	0.82	1.03		
		Burgonyás tészta	2 257.37	540.04	17.24	7.87	1.08	98.71	0.00	0.82		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 492.30	835.48	45.00	18.59	9.01	120.15	0.82	2.35		
	(00156) Glutén-, tej-, tojás 11-14	E Legényfogó leves	1 072.06	256.47	26.58	7.78	4.50	19.42	0.00	1.03		
		Burgonyás tészta	1 947.63	465.94	13.08	6.35	0.78	86.71	0.00	1.47		
		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:	3 222.64	770.97	40.66	14.63	5.28	115.73	0.00	3.01			
	(00157) Gluténm. 11-14	E Legényfogó leves	1 072.06	256.47	26.58	7.78	4.50	19.42	0.00	1.03		
		Burgonyás tészta	2 137.23	511.30	8.44	6.75	0.72	101.99	4.00	0.41		
		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:	3 412.24	816.33	36.02	15.03	5.22	131.01	4.00	1.95				





5/30/2023 kedd (00166) Laktózm., fruktózs. 11-14	E	Legényfogó leves	1 177.39	281.67	27.16	10.62	7.93	18.84	0.82	1.03		
		Burgonyás tészta	2 257.37	540.04	17.24	7.87	1.08	98.71	0.00	0.82		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 492.30	835.48	45.00	18.59	9.01	120.15	0.82	2.35		
5/31/2023 szerda (00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Reszelttészta leves	486.74	116.45	1.90	7.80	0.92	9.55	0.01	0.44		
		Tökfőzelék	711.88	170.31	3.68	9.20	2.27	17.86	0.03	0.51		
		Vagdalt	1 506.40	360.38	16.16	13.84	8.72	41.04	2.96	0.81		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		Összesen:	3 034.13	725.88	24.74	31.08	12.00	84.50	3.00	1.79		
5/31/2023 szerda (00156) Glutén-, tej-, tojás 11-14	E	Zöldséges rizsleves	404.13	96.68	1.98	2.49	0.30	16.42	0.01	0.16		
		Tökfőzelék	644.01	154.07	2.61	7.18	0.82	19.48	0.75	0.49		
		Vagdalt	1 062.60	254.21	21.13	8.58	2.72	22.82	1.40	0.59		
		Összesen:	2 110.74	504.96	25.72	18.25	3.84	58.72	2.16	1.24		





5/31/2023 szerda											
(00157) Gluténm. 11-14	E Zöldséges rizsleves	404.13	96.68	1.98	2.49	0.30	16.42	0.01	0.16		
	Tökfőzelék	714.15	170.85	3.09	9.17	2.24	18.67	0.03	0.52		
	Vagdalt	1 071.83	256.41	22.41	9.99	3.08	18.92	1.40	0.63	 	
	Összesen:	2 190.11	523.94	27.48	21.65	5.62	54.01	1.44	1.31		
(00166) Laktózm., fruktózs. 11-14	E Reszelttészta leves	486.74	116.45	1.90	7.80	0.92	9.55	0.01	0.44	 	
	Tökfőzelék	706.62	169.05	3.65	9.02	1.95	18.02	0.03	0.51	 	
	Vagdalt	1 107.26	264.89	24.04	9.03	3.04	21.53	0.00	0.49	 	
	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
Összesen:	2 629.73	629.13	32.59	26.09	6.00	65.15	0.04	1.47			
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Sütőtök krémleves	707.26	169.20	6.96	5.32	1.56	23.01	0.00	0.21	 	
	Fokhagymás sertéstarja	2 052.62	491.06	13.35	48.09	16.68	0.63	0.00	0.22		
	Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
	Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.07		
Összesen:	4 157.11	994.53	27.44	63.35	19.44	76.36	0.00	0.53			





6/1/2023 csütörtök													
6/1/2023 csütörtök	(00156) Glutén-, tej-, tojás 11-14	E	Zöldségkrémleves	515.38	123.30	1.78	6.95	0.80	13.14	0.81	0.45		
			Fokhagymás sertéstarja	2 052.62	491.06	13.35	48.09	16.68	0.63	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
			Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.07		
			Összesen:	3 965.23	948.63	22.26	64.98	18.68	66.49	0.81	0.77		
	(00157) Gluténm. 11-14	E	Zöldségkrémleves	701.16	167.74	2.23	11.96	5.78	12.56	0.83	0.48		
			Fokhagymás sertéstarja	2 052.62	491.06	13.35	48.09	16.68	0.63	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
			Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.07		
			Összesen:	4 151.01	993.07	22.71	69.99	23.66	65.91	0.83	0.80		
	(00166) Laktózm., fruktózs. 11-14	E	Zöldségkrémleves	815.75	195.16	3.56	12.80	2.50	16.07	0.01	0.58		
			Fokhagymás sertéstarja	2 052.62	491.06	13.35	48.09	16.68	0.63	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03			
		Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.07			
		Összesen:	4 265.60	1 020.49	24.04	70.83	20.38	69.42	0.01	0.90			





6/2/2023 péntek	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Paradicsomleves	892.08	213.42	6.47	7.74	0.87	29.16	0.00	3.95		
			Rántott sertésszelet	1 588.05	379.92	19.10	26.15	8.33	16.58	0.00	0.47		
			Párolt rizs	1 153.75	276.02	5.60	3.92	0.46	54.25	0.00	0.21		
			Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40		
			Összesen:	3 679.91	880.37	31.65	37.89	9.66	102.07	0.00	5.03		
	(00156) Glutén-, tej-, tojás 11-14	E	Paradicsomleves	982.27	234.99	3.69	7.18	0.75	38.58	19.98	0.90		
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 393.96	333.48	20.62	24.57	8.73	7.08	0.00	0.18		
			Párolt rizs	1 153.75	276.02	5.60	3.92	0.46	54.25	0.00	0.21		
			Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40		
			Összesen:	3 576.01	855.50	30.39	35.75	9.94	101.99	19.98	1.69		
	(00157) Gluténm. 11-14	E	Paradicsomleves	982.27	234.99	3.69	7.18	0.75	38.58	19.98	0.90		
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 393.96	333.48	20.62	24.57	8.73	7.08	0.00	0.18		
		Párolt rizs	1 153.75	276.02	5.60	3.92	0.46	54.25	0.00	0.21			
		Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40			
		Összesen:	3 576.01	855.50	30.39	35.75	9.94	101.99	19.98	1.69			





6/2/2023 péntek (00166) Laktózm., fruktózs. 11-14	E	Paradicsomleves	892.08	213.42	6.47	7.74	0.87	29.16	0.00	3.95	   	
		Rántott sertésszelet	1 588.05	379.92	19.10	26.15	8.33	16.58	0.00	0.47	 	
		Párolt rizs	1 153.75	276.02	5.60	3.92	0.46	54.25	0.00	0.21		
		Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40		
		Összesen:	3 679.91	880.37	31.65	37.89	9.66	102.07	0.00	5.03		

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

