



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/2/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Palócleves	1 022.38	244.59	17.04	9.63	2.85	22.03	0.05	0.15		
		Sajtos-tejfölös tészta	1 935.12	462.95	18.66	17.84	8.46	56.39	0.00	0.97		
		Nektarin	231.08	55.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
		Összesen:	3 188.58	762.82	36.64	27.93	11.36	90.20	0.05	1.12		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Palócleves	1 588.19	379.95	19.27	18.80	4.41	32.84	0.05	0.16		
		Mákos tészta	1 716.23	410.58	10.96	12.40	2.60	62.29	16.98	1.21		
		Nektarin	231.08	55.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
		Összesen:	3 535.50	845.81	31.17	31.66	7.06	106.91	17.03	1.37		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Palócleves	1 022.61	244.64	16.44	8.83	2.97	24.45	0.05	0.15		
		Mákos metélt	1 712.69	409.74	6.29	9.75	2.03	72.95	18.49	0.28		
		Nektarin	231.08	55.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
		Összesen:	2 966.38	709.66	23.67	19.04	5.05	109.18	18.54	0.43		
(00163) Laktózm. 7-10	E Palócleves	1 351.31	323.28	18.17	14.81	2.92	28.81	0.05	0.15			
	Mákos tészta	1 723.67	412.36	13.58	9.97	2.15	66.60	11.99	0.64			
	Nektarin	231.08	55.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00			
	Összesen:	3 306.06	790.92	32.69	25.24	5.12	107.19	12.04	0.79			





9/2/2024 hétfő												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Palócleves	1 566.42	374.74	19.17	18.32	4.12	32.72	0.05	0.16		
		Mákos tészta	1 682.66	402.55	10.96	12.40	2.60	60.30	14.99	1.21		
		Nektarin	231.08	55.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
		Összesen:	3 480.16	832.57	31.07	31.18	6.77	104.80	15.04	1.37		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Palócleves	1 022.38	244.59	17.04	9.63	2.85	22.03	0.05	0.15		
		Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63		
		Összesen:	2 602.99	622.73	29.59	17.69	4.50	85.44	10.04	0.78		





9/3/2024 kedd												
(00100) Diabetes 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	659.00	157.66	17.54	4.87	2.29	10.62	0.01	0.28		
		Piropogós	369.94	88.50	17.20	2.00	0.51	0.32	0.00	0.03		
		Zöldborsófőzelék	1 078.68	258.06	10.25	11.24	2.53	28.41	4.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 602.29	622.56	49.62	18.72	5.37	62.79	4.01	0.84		
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	589.06	140.92	17.32	3.23	1.62	10.35	0.01	0.75		
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.00	0.34		
		Zöldborsófőzelék	1 134.32	271.37	11.87	12.87	3.77	26.40	0.00	0.06		
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
		Összesen:	2 646.17	633.06	49.17	22.93	7.74	56.31	0.01	1.34		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	634.37	151.76	18.16	2.47	1.13	13.91	0.01	0.76		
		Vagdalt	799.79	191.33	19.89	8.52	2.81	8.50	0.23	0.36		
		Zöldborsófőzelék	1 135.01	271.53	11.97	5.71	2.14	42.39	5.99	0.05		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	2 925.57	699.88	51.61	17.93	6.19	81.68	7.63	1.57		





		9/3/2024 kedd									
		(00163) Laktózm. 7-10		(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10		(00172) Fruktóz 7-10					
E	Tárkonyos csirkeraguleves	589.06	140.92	17.32	3.23	1.62	10.35	0.01	0.75		
	Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53	 	
	Zöldborsófőzelék	1 128.87	270.07	11.54	11.27	2.81	30.01	4.00	0.05		
	Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
	Összesen:	2 866.87	685.86	52.20	23.36	7.29	65.46	4.01	1.52		
E	Tárkonyos csirkeraguleves	607.88	145.43	17.50	3.25	1.62	11.26	0.01	0.75		
	Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.00	0.34	 	
	Zöldborsófőzelék	1 134.32	271.37	11.87	12.87	3.77	26.40	0.00	0.06		
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Összesen:	3 083.79	737.76	52.58	23.09	7.87	78.62	0.01	1.50		
E	Tárkonyos csirkeraguleves	659.00	157.66	17.54	4.87	2.29	10.62	0.01	0.28	 	
	Pípiropogós	369.94	88.50	17.20	2.00	0.51	0.32	0.00	0.03		
	Zöldborsófőzelék	1 088.96	260.52	11.26	10.49	2.11	29.66	4.00	0.04	 	
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:	2 612.57	625.02	50.63	17.97	4.95	64.04	4.01	0.84		





9/4/2024 szerda													
(00100) Diabetes 7-10	E	Reszeltészta leves	994.42	237.90	5.99	10.46	1.30	29.70	0.01	0.53			
		Rakott karfiol	1 670.46	399.63	18.44	16.58	4.92	43.67	0.00	0.38			
		Összesen:	2 664.88	637.53	24.43	27.04	6.22	73.37	0.01	0.91			
(00154) Tej, tojás 7-10	E	Rántott lev. zskockával	537.00	128.47	3.05	5.92	0.76	15.68	0.02	0.20			
		Rakott karfiol	1 972.86	471.98	22.88	20.01	5.80	49.54	0.01	0.33			
		Összesen:	2 509.86	600.45	25.93	25.93	6.56	65.22	0.03	0.53			
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rántott leves	672.17	160.81	2.14	8.03	0.96	19.95	0.05	0.57			
		Rakott karfiol	1 953.69	467.39	22.31	19.67	6.56	49.86	0.05	0.52			
		Összesen:	2 625.86	628.20	24.45	27.70	7.52	69.81	0.10	1.09			
(00163) Laktózm. 7-10	E	Reszeltészta leves	575.67	137.72	2.41	8.74	1.05	12.23	0.01	0.39			
		Rakott karfiol	2 021.84	483.69	23.60	17.36	5.11	57.65	0.00	0.64			
		Összesen:	2 597.51	621.41	26.01	26.10	6.16	69.88	0.01	1.03			





9/4/2024 szerda												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Rántott lev. zskockával	810.25	193.84	5.59	5.18	0.72	31.07	0.02	0.38		
		Rakott karfiol	1 937.78	463.58	22.88	19.08	5.70	49.54	0.01	0.33		
		Összesen:	2 748.03	657.42	28.47	24.26	6.42	80.61	0.03	0.71		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Reszeltészta leves	524.71	125.53	2.59	6.96	0.84	13.01	0.01	0.41		
		Rakott karfiol	2 014.94	482.04	21.13	21.53	6.59	50.33	0.00	0.41		
		Összesen:	2 539.65	607.57	23.72	28.49	7.43	63.34	0.01	0.82		





9/5/2024 csütörtök		(00100) Diabetes 7-10										
E	Fokhagymakrémleves	300.89	71.98	2.40	2.52	1.50	9.84	0.00	0.25			
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
	Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39			
	Tört burgonya	1 134.73	271.47	5.00	9.68	1.11	40.00	0.00	0.02			
	Vitaminsaláta	258.98	61.96	1.99	0.46	0.07	12.21	3.00	0.08			
Összesen:		2 593.94	620.56	29.13	25.62	5.95	66.69	3.00	0.84			
E	(00154) Tej, tojás. 7-10											
	Fokhagymakrémleves	379.17	90.71	3.07	3.33	1.98	12.01	0.00	0.25			
	Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39			
	Tört burgonya	1 213.12	290.22	5.50	9.72	1.11	44.00	0.00	0.02			
	Vitaminsaláta	258.98	61.96	1.99	0.46	0.07	12.21	3.00	0.08			
Összesen:		2 590.73	619.80	29.46	24.51	6.18	68.58	3.00	0.74			
E	(00155) Glutén- laktózm. 7-10											
	Fokhagymakrémleves	517.62	123.83	1.98	4.32	2.49	19.42	0.10	0.26			
	Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39			
	Tört burgonya	1 107.87	265.04	5.50	6.94	0.80	44.00	0.00	0.02			
	Vitaminsaláta	410.36	98.17	2.00	0.46	0.07	21.21	11.99	0.08			
Összesen:		2 733.21	653.87	28.38	21.61	6.25	84.99	12.09	0.75			





9/5/2024 csütörtök		(00163) Laktózm. 7-10		E							0.25			
				337.18	80.66	2.56	3.32	1.98	10.04	0.00				
		(00163) Laktózm. 7-10		Fokhagymakrémleves	337.18	80.66	2.56	3.32	1.98	10.04	0.00	0.25		
				Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
				Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
				Tört burgonya	1 134.73	271.47	5.00	9.68	1.11	40.00	0.00	0.02		
				Vitaminsaláta	258.98	61.96	1.99	0.46	0.07	12.21	3.00	0.08		
		Összesen:		2 658.29	635.95	29.29	27.16	6.51	66.89	3.00	0.84			
		(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10		Fokhagymakrémleves	379.17	90.71	3.07	3.33	1.98	12.01	0.00	0.25		
				Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
				Tört burgonya	1 213.12	290.22	5.50	9.72	1.11	44.00	0.00	0.02		
				Vitaminsaláta	258.98	61.96	1.99	0.46	0.07	12.21	3.00	0.08		
						Összesen:		2 590.73	619.80	29.46	24.51	6.18	68.58	3.00
		(00172) Fruktóz 7-10		Fokhagymakrémleves	300.89	71.98	2.40	2.52	1.50	9.84	0.00	0.25		
				Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
				Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
				Tört burgonya	1 134.73	271.47	5.00	9.68	1.11	40.00	0.00	0.02		










/5/202.	(00172	E Vitaminsaláta	258.98	61.96	1.99	0.46	0.07	12.21	3.00	0.08		
		Összesen:	2 622.00	627.27	29.13	26.36	6.03	66.69	3.00	0.84		





9/6/2024 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	632.59	151.34	5.01	5.03	0.78	21.21	0.00	0.13	 	
			Mexikói sertésragu	991.91	237.30	17.52	13.55	2.89	10.96	0.00	1.04		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 964.75	709.27	28.45	24.68	4.34	92.02	0.00	1.39		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Zöldségleves	345.06	82.55	3.15	3.20	0.37	10.10	0.04	0.14		
			Mexikói sertésragu	991.91	237.30	17.52	13.55	2.89	10.96	0.00	1.04		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 677.22	640.48	26.59	22.85	3.93	80.91	0.04	1.40		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	374.16	89.51	3.23	3.23	0.38	11.64	0.11	0.15		
			Mexikói sertésragu	991.91	237.30	17.52	13.55	2.89	10.96	0.00	1.04		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 735.40	654.40	26.75	22.96	3.94	83.85	0.11	1.41		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12	 	
		Mexikói sertésragu	991.91	237.30	17.52	13.55	2.89	10.96	0.00	1.04			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			





9/6/2024 péntek	(00163)	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 879.50	688.87	27.71	24.39	4.26	88.34	0.00	1.38		
	(00164)	E	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	Mexikói sertésragu	991.91	237.30	17.52	13.55	2.89	10.96	0.00	1.04	
				Tavaszi zöldségleves	345.06	82.55	3.15	3.20	0.37	10.10	0.04	0.14	
				Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
				Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
				Összesen:	2 677.22	640.48	26.59	22.85	3.93	80.91	0.04	1.40	
	(00172)	E	Fruktóz 7-10	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12	
				Mexikói sertésragu	991.91	237.30	17.52	13.55	2.89	10.96	0.00	1.04	
				Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21	
				Összesen:	2 728.09	652.65	27.39	23.14	4.16	82.74	0.00	1.37	

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

