




Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/2/2024 hétfő	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Palócleves	1 166.16	278.99	19.51	10.67	3.24	25.71	0.05	0.17		
		Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
		Összesen:	3 135.78	750.19	34.59	21.90	5.55	102.60	15.04	0.97		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E Palócleves	1 588.19	379.95	19.27	18.80	4.41	32.84	0.05	0.16		
		Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63		
		Összesen:	3 168.80	758.09	31.82	26.86	6.06	96.25	10.04	0.79		





9/2/2024 hétfő (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Palócleves	1 208.97	289.23	19.48	11.79	3.13	25.76	0.05	0.17	 	
		Mákos tészta	1 935.06	462.93	12.60	14.26	2.99	69.35	17.24	1.39		
		Nektarin	231.08	55.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
		Összesen:	3 375.11	807.44	33.02	26.51	6.17	106.89	17.29	1.56		





9/3/2024 kedd	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Tárkonyos csirkeraguleves	850.81	203.54	17.61	9.27	3.50	12.06	0.01	0.31		
			Piropogós	521.43	124.74	19.35	5.03	0.89	0.36	0.00	0.04		
			Zöldborsófőzelék	1 212.87	290.16	11.62	12.04	2.53	33.18	5.99	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 079.78	736.78	53.21	26.95	6.96	69.04	6.00	0.88		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Zöldborsófőzelék	1 134.32	271.37	11.87	12.87	3.77	26.40	0.00	0.06		
			Piropogós	369.94	88.50	17.20	2.00	0.51	0.32	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
			Tárkonyos csirkeraguleves	589.06	140.92	17.32	3.23	1.62	10.35	0.01	0.75		
			Összesen:	2 291.19	548.13	48.24	18.34	5.91	46.45	0.01	1.03		
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Tárkonyos csirkeraguleves	720.11	172.28	19.91	4.16	2.13	13.45	0.01	0.85		
			Vagdalt	833.66	199.44	20.85	7.58	2.69	11.71	0.00	0.39		
			Zöldborsófőzelék	1 223.98	292.82	12.38	12.24	2.92	32.61	4.50	0.05		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		Összesen:	3 394.42	812.07	58.22	24.36	7.88	88.55	4.51	1.64			





9/4/2024 szerda	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Reszelttészta leves	773.57	185.06	3.60	10.82	1.31	18.13	0.01	0.48			
			Rakott karfiol	2 139.70	511.89	24.09	19.88	5.96	58.51	0.00	0.43			
			Összesen:	2 913.27	696.95	27.69	30.70	7.27	76.64	0.01	0.91			
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Reszelttészta leves	320.65	76.71	1.66	4.04	0.49	8.36	0.01	0.39			
			Rakott karfiol	1 972.86	471.98	22.88	20.01	5.80	49.54	0.01	0.33			
			Összesen:	2 293.51	548.69	24.54	24.05	6.29	57.90	0.02	0.72			
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Rántott lev. zskockával	1 008.88	241.36	7.06	6.00	0.85	39.57	0.03	0.48			
			Rakott karfiol	2 108.32	504.38	26.62	20.22	5.45	53.35	0.00	0.39			
			Összesen:	3 117.20	745.74	33.68	26.22	6.30	92.92	0.03	0.87			





9/5/2024 csütörtök												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Fokhagymakrémleves	303.09	72.51	2.34	2.98	1.78	8.99	0.00	0.29		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Sertéssült	792.00	189.47	21.00	11.44	3.27	0.40	0.00	0.46		
		Tört burgonya	1 213.12	290.22	5.50	9.72	1.11	44.00	0.00	0.02		
		Vitaminsaláta	334.44	80.01	2.68	0.65	0.10	15.54	3.00	0.10		
		Összesen:	2 872.69	687.24	32.36	28.60	6.72	73.21	3.00	0.97		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Fokhagymakrémleves	379.17	90.71	3.07	3.33	1.98	12.01	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:	2 700.28	646.00	29.80	27.17	6.51	68.86	3.00	0.84		





9/5/2024 csütörtök (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Fokhagymakrémleves	486.74	116.44	4.01	3.86	2.29	16.28	0.00	0.29		
		Sertéssült	794.25	190.01	21.74	11.17	3.31	0.41	0.00	0.44		
		Tört burgonya	1 342.46	321.16	6.33	9.79	1.12	50.60	0.00	0.03		
		Vitaminsaláta	407.75	97.55	2.29	0.53	0.08	20.58	9.99	0.10		
		Összesen:	3 031.20	725.16	34.37	25.35	6.80	87.87	9.99	0.86		





9/6/2024 péntek													
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Daragaluska leves	730.88	174.85	5.22	6.90	0.99	22.62	0.00	0.13			
		Mexikói sertésragu	1 059.85	253.55	19.63	14.36	3.18	11.06	0.00	1.26			
		Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21			
		Összesen:	3 194.51	764.23	31.25	28.00	4.95	95.68	0.00	1.60			
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12			
		Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60			
		Párolt rizs	1 570.32	375.67	4.80	18.74	2.15	46.50	0.00	0.50			
		Összesen:	3 010.23	720.14	30.95	34.50	6.08	70.32	0.00	1.22			
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Tavaszi zöldségleves	396.82	94.93	3.62	3.68	0.43	11.62	0.05	0.16			
		Párolt rizs	1 270.68	303.99	6.44	3.03	0.36	62.39	0.00	0.24			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		Mexikói sertésragu	1 168.76	279.61	20.15	16.32	3.41	12.60	0.00	1.20			
		Összesen:	2 952.59	706.36	30.53	23.35	4.20	92.21	0.05	1.61			





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

