



Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/9/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	823.34	196.97	20.30	9.69	2.56	6.97	0.02	0.24		
		Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
		Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
		Összesen:	2 924.23	699.57	40.72	17.65	3.65	93.06	2.07	1.28		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.02	0.28		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
		Összesen:	3 143.61	752.05	43.15	22.14	5.01	93.57	2.07	1.32		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Lencseleves	587.99	140.67	6.58	2.66	0.31	22.54	0.05	0.66		
		Csirkepaprikás	1 022.48	244.61	18.39	12.81	4.38	13.70	0.02	0.23		
Tészta köret		992.93	237.54	6.86	4.76	0.60	40.53	0.00	1.06			
Szilva		198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01			
Összesen:		2 801.59	670.23	32.63	20.23	5.29	86.97	0.07	1.96			





9/9/2024 hétfő		(00163) Laktózm. 7-10											
9/9/2024 hétfő	(00163) Laktózm. 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.02	0.28		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
			Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
	Összesen:			3 143.61	752.05	43.15	22.14	5.01	93.57	2.07	1.32		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.02	0.28		
			Tészta köret	1 028.02	245.94	6.86	5.69	0.70	40.53	0.00	1.06		
			Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
	Összesen:			2 907.67	695.61	39.51	21.74	4.85	83.07	2.07	1.89		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	823.34	196.97	20.30	9.69	2.56	6.97	0.02	0.24		
Tészta köret			1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49			
Összesen:			2 690.96	643.76	39.92	16.73	3.54	82.86	2.07	1.27			





9/10/2024 kedd												
(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával DIAB	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58		
		Burgonyafőzelék	1 385.60	331.48	8.07	9.19	3.01	53.07	0.00	0.04		
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 408.19	815.35	40.30	21.67	6.71	113.03	0.04	1.64		
(00154) Tej, tojás m. 7-10	E	Zöldségleves	345.06	82.55	3.15	3.20	0.37	10.10	0.04	0.14		
		Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	0.00	0.45		
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.00	0.34		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 957.50	707.54	34.21	19.54	6.20	97.09	0.04	1.42		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	374.16	89.51	3.23	3.23	0.38	11.64	0.11	0.15		
		Vagdalt	799.79	191.33	19.89	8.52	2.81	8.50	0.23	0.36		
		Burgonyafőzelék	1 312.25	313.94	5.91	7.40	2.41	54.88	0.00	0.54		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	2 842.60	680.04	30.62	20.38	5.71	91.90	1.74	1.45		











9/10/2024 kedd		(00163) Laktózm. 7-10												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58				
		Burgonyafőzelék	1 334.78	319.33	8.04	7.86	2.68	53.06	0.00	0.44				
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53				
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
		Összesen:	3 357.37	803.20	40.27	20.34	6.38	113.02	0.04	2.04				
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	345.06	82.55	3.15	3.20	0.37	10.10	0.04	0.14				
		Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	0.00	0.45				
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.00	0.34				
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35				
		Összesen:	3 079.50	736.73	34.66	19.31	6.30	104.43	0.04	1.28				
(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58				
		Burgonyafőzelék	1 385.60	331.48	8.07	9.19	3.01	53.07	0.00	0.04				
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53				
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
		Összesen:	3 408.19	815.35	40.30	21.67	6.71	113.03	0.04	1.64				





9/11/2024 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E Karfiolleves	418.65	100.15	4.32	2.61	0.34	14.75	0.02	0.42	 	
		Burgonyapüré	1 300.21	311.05	8.91	8.14	2.90	49.33	0.00	0.21		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
		Összesen:	2 396.48	573.31	32.57	18.28	4.74	68.15	2.17	0.95		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E Karfiolleves	482.32	115.39	3.82	5.25	0.63	12.99	0.02	0.47		
		Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 213.12	290.22	5.50	9.72	1.11	44.00	0.00	0.02		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		Összesen:	2 609.09	624.19	29.06	27.19	3.77	64.16	4.32	0.91		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Karfiolleves	342.27	81.88	3.17	1.49	0.18	13.77	0.02	0.47		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 107.87	265.04	5.50	6.94	0.80	44.00	0.00	0.02		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		Összesen:	2 188.37	523.53	28.41	16.01	2.48	64.94	4.32	0.91		
	(00163) Laktózm. 7-10	E Karfiolleves	482.32	115.39	3.82	5.25	0.63	12.99	0.02	0.47		
Sült csirkecomb filé		617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22			
Tört burgonya		1 134.73	271.47	5.00	9.68	1.11	40.00	0.00	0.02			





9/11/2024 szerda												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
		Összesen:	2 294.67	548.97	28.16	22.46	3.24	57.06	2.17	0.81		
	E	Karfiolleves	482.32	115.39	3.82	5.25	0.63	12.99	0.02	0.47		
		Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 213.12	290.22	5.50	9.72	1.11	44.00	0.00	0.02		
	Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10			
		Összesen:	2 548.48	609.69	28.66	27.14	3.77	61.06	2.17	0.81		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Karfiolleves	369.09	88.30	4.19	1.67	0.23	14.04	0.02	0.42		
		Sült csirkecomb filé	581.93	139.22	18.94	6.55	1.39	0.97	0.00	0.22		
		Burgonyapüré	1 300.21	311.05	8.91	8.14	2.90	49.33	0.00	0.21		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		Összesen:	2 372.45	567.57	32.84	16.46	4.52	70.54	4.32	1.05		





9/12/2024 csütörtök		E	Leírás	Mennyiség	Ár	Energia	Zsír	Fehérje	Szénhidrát	Fibraz	Só	Vitaminok
(00100) Diabetes 7-10	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12			
	Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85			
	Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28			
	Tartármártás	437.36	104.63	0.94	9.20	2.77	4.77	2.00	0.33			
		Összesen:	2 796.99	669.13	28.57	24.00	5.28	83.30	2.02	1.58		
(00154) Tej, tojás m. 7-10	Karalábéleves	326.51	78.11	1.95	3.95	0.48	8.56	0.02	0.52			
	Halfilé sárgaborsó bundában	1 147.79	274.59	17.88	15.85	2.43	13.94	0.00	0.22			
	Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28			
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	2 551.48	610.40	26.75	23.23	3.30	71.91	0.02	1.52		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	Karalábéleves	447.37	107.03	1.85	3.07	0.36	17.76	0.12	0.54			
	Halfilé sárgaborsó bundában	1 057.84	253.07	16.85	16.70	2.49	7.70	0.00	0.22			
	Zöldséges rizs	1 011.35	241.95	6.56	2.48	0.30	47.99	0.00	0.28			
	Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17			
		Összesen:	2 652.16	634.49	25.35	25.56	3.64	74.27	0.12	1.21		















9/12/2024 csütörtök		(00163) Laktózm. 7-10												
9/12/2024 csütörtök	(00163) Laktózm. 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12			
			Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85			
			Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28			
			Majonéz	406.80	97.32	0.26	9.93	1.47	2.46	0.00	0.50			
		Összesen:	2 766.43	661.82	27.89	24.73	3.98	80.99	0.02	1.75				
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Karalábéleves	326.51	78.11	1.95	3.95	0.48	8.56	0.02	0.52			
			Halfilé sárgaborsó bundában	1 178.37	281.91	18.96	15.00	2.34	16.60	0.00	0.23			
			Zöldséges rizs	1 164.42	278.57	7.12	3.36	0.40	54.56	0.00	0.28			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	2 726.84	652.36	28.63	22.41	3.22	82.32	0.02	1.53				
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12			
			Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85			
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28				
		Tartármártás	437.36	104.63	0.94	9.20	2.77	4.77	2.00	0.33				
		Összesen:	2 796.99	669.13	28.57	24.00	5.28	83.30	2.02	1.58				





9/13/2024 péntek												
(00100) Diabetes 7-10	E	Gulyásleves	894.37	213.96	13.90	6.36	1.72	24.72	0.04	0.21		
		Ízes bukta	1 922.98	460.04	12.43	15.30	2.27	67.53	11.55	0.08	  	
		Összesen:	2 817.35	674.00	26.33	21.66	3.99	92.25	11.59	0.29		
(00154) Tej, tojás 7-10	E	Gulyásleves	894.37	213.96	13.90	6.36	1.72	24.72	0.04	0.21		
		Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	9.24	0.02	 	
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		Összesen:	3 135.36	750.08	28.82	21.41	3.79	109.26	9.28	0.30		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Gulyásleves	996.02	238.28	16.00	8.10	2.11	24.76	0.04	0.23		
		Burgonyás pogácsa	1 427.55	341.52	2.28	14.20	3.83	50.44	0.00	0.90		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	2 925.38	699.85	20.27	23.93	6.05	99.08	1.44	1.54		
(00163) Laktózm. 7-10	E	Gulyásleves	894.37	213.96	13.90	6.36	1.72	24.72	0.04	0.21		
		Ízes bukta	1 811.82	433.45	11.15	13.81	1.86	65.55	11.55	0.03	 	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 851.60	682.20	25.45	20.57	3.58	97.27	11.59	0.25		





9/13/2024 péntek	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Gulyásleves	894.37	213.96	13.90	6.36	1.72	24.72	0.04	0.21	
			Ízes bukta	1 811.82	433.45	11.15	13.81	1.86	65.55	11.55	0.03	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	2 822.52	675.24	25.37	20.49	3.58	95.87	11.59	0.25	
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Gulyásleves	1 011.95	242.09	14.65	6.42	1.73	30.72	0.04	0.22	
			Ízes bukta	1 811.82	433.45	11.15	13.81	1.86	65.55	11.55	0.03	
			Összesen:	2 823.77	675.54	25.80	20.23	3.59	96.27	11.59	0.25	

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

