



Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/16/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Tárkonyos csirkeraguleves	659.00	157.66	17.54	4.87	2.29	10.62	0.01	0.28		
		Burgonyás tészta	2 177.34	520.89	15.12	12.12	1.54	86.59	0.00	0.75		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 893.88	692.32	33.26	17.09	3.83	99.81	0.01	1.53		
	(00154) Tej, tojás 7-10	E Tárkonyos csirkeraguleves	589.06	140.92	17.32	3.23	1.62	10.35	0.01	0.75		
		Darásmetélt	1 561.92	373.67	9.68	8.78	1.17	62.55	0.00	1.00		
		Sárgabarackdzsem	439.05	105.04	0.16	0.00	0.00	25.80	21.72	0.02		
		Összesen:	2 590.03	619.63	27.16	12.01	2.79	98.70	21.73	1.77		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Tárkonyos csirkeraguleves	634.37	151.76	18.16	2.47	1.13	13.91	0.01	0.76		
		Burgonyás tészta	2 061.90	493.28	8.04	8.40	0.91	94.29	3.50	0.40		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 753.81	658.81	26.80	10.97	2.04	110.80	3.51	1.66		
(00163) Laktózm. 7-10	E Tárkonyos csirkeraguleves	589.06	140.92	17.32	3.23	1.62	10.35	0.01	0.75			
	Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44			





9/16/2024 hétfő													
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	(E	Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
			Összesen:	2 536.28	606.76	30.72	10.55	2.73	96.30	10.87	1.20		
	E	Tárkonyos csirkeraguleves	607.88	145.43	17.50	3.25	1.62	11.26	0.01	0.75			
		Darásmetélt	1 632.09	390.45	9.68	10.63	1.38	62.55	0.00	1.00			
	Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	16.29	0.01				
			Összesen:	2 569.26	614.66	27.30	13.88	3.00	93.16	16.30	1.76		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	659.00	157.66	17.54	4.87	2.29	10.62	0.01	0.28	 		
		Burgonyás tészta	2 193.88	524.85	15.24	12.13	1.54	87.42	0.00	0.75	 		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	2 910.42	696.28	33.38	17.10	3.83	100.64	0.01	1.53			





9/17/2024 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51					
			Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79					
			Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39					
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29					
			Összesen:	2 687.58	642.97	33.96	22.26	4.37	75.81	11.99	1.98					
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Csontleves	480.68	114.99	3.20	2.20	0.31	20.27	0.67	0.46					
			Paradicsomos káposzta	1 220.86	292.07	7.63	8.49	0.98	45.58	11.99	0.79					
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39					
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29					
			Összesen:	2 737.80	654.98	32.51	22.06	4.33	80.28	12.66	1.93					
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csontleves tésztával	471.20	112.73	3.71	2.85	0.41	18.09	0.55	0.65					
			Paradicsomos káposzta	1 182.52	282.90	4.86	8.16	0.90	46.64	19.98	0.53					
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39					
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02					
			Összesen:	2 531.12	605.54	29.09	21.18	4.22	73.55	20.53	1.59					
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51					
		Paradicsomos káposzta	1 045.45	250.11	7.63	3.85	0.45	45.58	11.99	0.79						
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39						





9/17/2024 kedd	(00163)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 470.06	590.93	33.96	16.50	3.71	75.81	11.99	1.98		
	(00164)	E	Csontleves	407.93	97.59	3.00	2.12	0.29	16.42	0.50	0.45		
			Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	3 055.09	730.89	34.61	23.85	4.64	93.14	12.49	1.98		
	(00172)	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51		
			Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 715.64	649.68	33.96	23.00	4.45	75.81	11.99	1.98		





9/18/2024 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	387.84	92.78	3.94	3.73	0.71	10.75	0.00	0.05			
			Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.04	0.26			
			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:	2 821.80	675.07	32.40	21.71	5.48	86.34	0.04	0.53			
	(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			
			Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.04	0.26			
			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:	3 006.04	719.15	31.51	24.83	5.63	91.27	0.06	0.68			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	344.98	82.53	2.22	3.61	0.65	10.19	0.00	0.54			
			Zöldborsós sertésragu	955.21	228.52	19.27	12.53	3.61	9.32	0.00	0.67			
			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:	2 669.52	638.64	27.49	22.32	4.93	80.76	0.00	1.43			
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	359.56	86.02	3.53	3.48	0.64	10.04	0.00	0.05			
		Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.04	0.26				
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21				





9/18/2024 szerda															
(00164)	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
		Összesen:			2 828.60	676.70	31.99	22.39	5.51	85.63	0.04	0.53			
		E	Rántott lev. zskockával	810.25	193.84	5.59	5.18	0.72	31.07	0.02	0.38				
			Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.04	0.26				
			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:			3 244.21	776.13	34.05	23.16	5.49	106.66	0.06	0.86					
(00172)	Fruktóz 7-10	E	Csurgatott tojás leves	464.81	111.20	3.53	6.26	0.96	10.04	0.00	0.05				
			Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.04	0.26				
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21				
		Összesen:			2 718.28	650.31	31.59	22.91	5.63	78.63	0.04	0.52			





9/19/2024 csütörtök													
(00100) Diabetes 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	908.96	217.45	20.34	6.48	2.60	18.71	1.55	0.86			
		Rizsfelfújít	1 752.16	419.18	7.11	9.81	4.46	74.92	10.04	0.35			
		Összesen:	2 661.12	636.63	27.45	16.29	7.06	93.63	11.59	1.21			
(00154) Tej, tojás 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	874.30	209.16	20.42	6.16	1.97	17.47	0.00	0.77			
		Rizsfelfújít	1 785.73	427.21	7.11	9.81	4.46	76.92	12.04	0.35			
		Összesen:	2 660.03	636.37	27.53	15.97	6.43	94.39	12.04	1.12			
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	912.66	218.34	19.77	6.12	1.94	20.55	0.00	0.77			
		Rizsfelfújít	1 785.73	427.21	7.11	9.81	4.46	76.92	12.04	0.35			
		Összesen:	2 698.39	645.55	26.88	15.93	6.40	97.47	12.04	1.12			
(00163) Laktózm. 7-10	E	Rizsfelfújít	1 785.73	427.21	7.11	9.81	4.46	76.92	12.04	0.35			
		Nyírségi gombóclevés	884.30	211.55	20.40	5.38	2.33	19.65	1.38	0.85			
		Összesen:	2 670.03	638.76	27.51	15.19	6.79	96.57	13.42	1.20			





9/19/2024 csütörtök												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Rizsfelfűjt	1 785.73	427.21	7.11	9.81	4.46	76.92	12.04	0.35		
		Nyírségi gombóclevés	856.05	204.80	20.84	3.41	1.67	22.16	0.00	0.77		
		Összesen:	2 641.78	632.01	27.95	13.22	6.13	99.08	12.04	1.12		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	817.77	195.64	20.53	3.69	2.23	19.40	1.38	0.85		
		Túrógombóc	1 731.70	414.28	15.32	5.49	0.44	73.70	0.00	0.39		
		Édes tejföl	497.24	118.96	1.57	10.10	5.09	5.31	3.50	0.04		
		Összesen:	3 046.71	728.88	37.42	19.28	7.76	98.41	4.88	1.28		





9/20/2024 péntek												
(00100) Diabetes 7-10	E	Sütőtök krémleves	773.07	184.95	3.68	5.02	1.83	31.05	7.49	0.03		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rakott zöldbab	1 864.35	446.02	26.65	15.91	5.88	48.19	0.00	0.55		
		Összesen:	2 867.46	686.00	31.17	24.74	8.17	83.52	7.49	0.68		
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Sütőtök krémleves	814.96	194.97	2.75	6.55	2.27	31.02	11.99	0.04		
		Rakott zöldbab	1 736.77	415.49	25.95	13.18	3.59	47.42	0.00	0.59		
		Összesen:	2 551.73	610.46	28.70	19.73	5.86	78.44	11.99	0.63		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Sütőtök krémleves	660.25	157.95	2.17	4.73	2.03	26.49	7.49	0.04		
		Rakott zöldbab	2 041.81	488.47	27.21	20.17	7.30	48.59	0.00	0.72		
		Összesen:	2 702.06	646.42	29.38	24.90	9.33	75.08	7.49	0.76		
(00163) Laktózm. 7-10	E	Sütőtök krémleves	586.00	140.19	2.30	3.83	1.57	23.97	7.49	0.03		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rakott zöldbab	1 725.19	412.72	25.99	15.96	5.85	40.45	0.00	0.68		
		Összesen:	2 541.23	607.94	29.13	23.60	7.88	68.70	7.49	0.81		





9/20/2024 péntek	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Sütötök krémleves	750.67	179.58	2.54	6.51	2.27	27.49	9.99	0.03		
			Rakott zöldbab	1 940.13	464.15	26.79	17.84	6.06	48.20	0.00	0.68		
			Összesen:	2 690.80	643.73	29.33	24.35	8.33	75.69	9.99	0.71		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Sütötök krémleves	668.95	160.04	3.21	4.71	2.08	26.02	5.00	0.04		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Rakott zöldbab	1 864.35	446.02	26.65	15.91	5.88	48.19	0.00	0.55		
			Összesen:	2 763.34	661.09	30.70	24.43	8.42	78.49	5.00	0.69		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

