



Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/30/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
		Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
		Eszterházy sertéstokány	924.89	221.26	19.25	10.73	3.60	11.57	0.00	0.50		
		Összesen:	2 936.03	702.40	38.57	22.13	8.18	85.65	1.30	2.25		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Májgombóclevés	617.33	147.69	10.90	1.75	0.61	21.84	0.01	0.17		
		Eszterházy sertéstokány	908.77	217.41	18.76	11.99	4.11	8.28	0.00	0.50		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Összesen:	2 790.06	667.48	40.16	19.83	5.58	81.15	0.01	1.16		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Májgombóclevés	617.33	147.69	10.90	1.75	0.61	21.84	0.01	0.17		
		Tészta köret	992.93	237.54	6.86	4.76	0.60	40.53	0.00	1.06		
		Eszterházy sertéstokány	981.69	234.85	18.12	11.94	4.08	13.35	0.00	0.50		
		Összesen:	2 591.95	620.08	35.88	18.45	5.29	75.72	0.01	1.73		
(00163) Laktózm. 7-10	E Májgombóclevés	617.33	147.69	10.90	1.75	0.61	21.84	0.01	0.17			
	Eszterházy sertéstokány	1 086.39	259.90	19.43	14.82	4.45	11.80	0.00	0.50			
	Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49			
	Összesen:	2 967.68	709.97	40.83	22.66	5.92	84.67	0.01	1.16			





9/30/2024 hétfő												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Márgombócleves	617.33	147.69	10.90	1.75	0.61	21.84	0.01	0.17		
		Eszterházy sertéstokány	1 086.39	259.90	19.43	14.82	4.45	11.80	0.00	0.50		
		Tészta köret	1 028.02	245.94	6.86	5.69	0.70	40.53	0.00	1.06		
		Összesen:	2 731.74	653.53	37.19	22.26	5.76	74.17	0.01	1.73		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Márgombócleves	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
		Eszterházy sertéstokány	852.52	203.95	18.57	10.68	3.57	8.05	0.00	0.50		
		Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49		
		Összesen:	2 828.58	676.69	37.89	21.16	8.04	82.13	1.30	2.25		





10/1/2024 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Tavaszi zöldségleves DIAB	345.06	82.55	3.15	3.20	0.37	10.10	0.04	0.14					
			Sárgaborsó főzelék	1 213.04	290.20	14.22	9.20	3.05	37.30	0.00	0.56					
			Aprópecsenye	623.47	149.15	16.96	8.35	2.52	1.35	0.00	0.19					
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49					
			Összesen:	2 676.24	640.24	38.96	21.36	5.98	72.19	0.04	1.38					
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E	Zöldségleves	345.06	82.55	3.15	3.20	0.37	10.10	0.04	0.14					
			Sárgaborsó főzelék	1 171.70	280.31	13.34	8.61	2.22	37.06	0.00	0.13					
			Aprópecsenye	623.47	149.15	16.96	8.35	2.52	1.35	0.00	0.19					
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49					
			Összesen:	2 634.90	630.35	38.08	20.77	5.15	71.95	0.04	0.95					
	(00155) Glutén- laktóz m. 7-10	E	Zöldségleves	374.16	89.51	3.23	3.23	0.38	11.64	0.11	0.15					
			Sárgaborsó főzelék	1 321.07	316.05	14.10	8.66	2.20	45.07	0.00	0.38					
			Aprópecsenye	658.55	157.55	16.96	9.28	2.63	1.35	0.00	0.19					
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02						
		Összesen:	2 533.82	606.19	35.91	21.45	5.23	66.52	0.11	0.74						





10/1/2024 kedd												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	345.06	82.55	3.15	3.20	0.37	10.10	0.04	0.14		
		Aprópecsenye	623.47	149.15	16.96	8.35	2.52	1.35	0.00	0.19		
		Sárgaborsó főzelék	1 303.04	311.73	15.51	8.76	2.25	42.37	0.00	0.38	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 766.24	661.77	40.25	20.92	5.18	77.26	0.04	1.20		
(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		
		Sárgaborsó főzelék	1 324.81	316.94	15.61	9.24	2.54	42.49	0.00	0.39	 	
		Aprópecsenye	623.47	149.15	16.96	8.35	2.52	1.35	0.00	0.19		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	2 910.01	696.17	40.80	21.17	5.57	84.72	0.04	1.07		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	345.06	82.55	3.15	3.20	0.37	10.10	0.04	0.14		
		Sárgaborsó főzelék	1 285.37	307.50	15.64	8.17	2.59	42.51	0.00	0.38	 	
		Aprópecsenye	623.47	149.15	16.96	8.35	2.52	1.35	0.00	0.19		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 748.57	657.54	40.38	20.33	5.52	77.40	0.04	1.20		





10/2/2024 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	632.59	151.34	5.01	5.03	0.78	21.21	0.00	0.13	
			Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39	
			Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	1.51	
			Hagymás tört burgonya	870.70	208.30	4.24	5.91	0.67	33.66	0.00	0.03	
			Összesen:	2 560.18	612.49	29.84	24.95	4.82	65.41	4.00	2.06	
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Tarhonyaleves	481.22	115.12	2.70	3.87	0.64	16.89	0.00	0.41	
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39	
			Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	1.51	
			Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03	
			Összesen:	2 565.58	613.78	28.53	23.86	4.69	69.09	4.00	2.34	
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Tarhonyaleves	413.55	98.94	2.67	3.04	0.56	14.93	0.00	0.32	
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39	
			Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	1.51	
			Hagymás tört burgonya	1 027.48	245.81	5.24	5.99	0.68	41.66	0.00	0.03	
			Összesen:	2 525.98	604.31	28.50	23.78	4.69	67.13	4.00	2.25	
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12	
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
		Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	0.23		





10/2/2024 szerda											
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Hagymás tört burgonya	878.93	210.27	4.74	4.09	0.47	37.66	0.00	0.03	
		Összesen:	2 511.22	600.77	29.60	23.58	4.62	65.73	4.00	0.77	
	E	Tarhonyaleves	481.22	115.12	2.70	3.87	0.64	16.89	0.00	0.41	
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39	
		Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	0.23	
(00172) Fruktóz 7-10		Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04	
		Összesen:	2 639.86	631.55	28.78	24.81	4.80	71.09	4.00	1.07	
	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12	
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39	
		Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	0.23	
	Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04		
	Összesen:	2 663.88	637.29	30.35	24.57	4.73	71.73	4.00	0.78		





10/3/2024 csütörtök											
(00100) Diabetes 7-10	E	Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88	
		Szilvalekváros gombóc	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	9.99	1.08	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	2 870.94	686.83	30.05	14.09	2.97	106.38	9.99	1.97	
	E	Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88	
		Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	9.99	1.08	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	2 870.94	686.83	30.05	14.09	2.97	106.38	9.99	1.97	
	E	Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88	
		Szilvalekváros gombóc gm lm	1 687.90	403.81	8.53	5.43	0.54	77.20	10.67	0.60	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	2 798.99	669.62	28.76	14.00	2.95	103.44	10.67	1.49	
(00163) Laktózm. 7-10	E	Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88	
	Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	9.99	1.08		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:	2 870.94	686.83	30.05	14.09	2.97	106.38	9.99	1.97		





10/3/2024 csütörtök												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88		
		Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	9.99	1.08		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 870.94	686.83	30.05	14.09	2.97	106.38	9.99	1.97		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88		
		Szilvalekváros gombóc	1 707.23	408.43	9.82	4.12	0.40	80.14	9.99	1.08		
		Összesen:	2 672.91	639.45	29.65	12.29	2.81	99.38	9.99	1.96		





10/4/2024 péntek		E	Szárnycsőrőlék leves	492.09	117.72	16.54	1.91	0.45	8.44	0.04	1.16		
(00100) Diabetes 7-10			Paprikás krumpli	2 210.49	528.82	15.91	22.76	5.93	63.31	0.00	1.64		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 308.64	791.54	38.05	25.17	6.53	101.10	0.04	3.36		
(00154) Tej, tojás. 7-10			Paprikás krumpli	2 210.49	528.82	15.91	22.76	5.93	63.31	0.00	1.64		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 760.12	660.31	33.05	24.77	6.38	74.35	0.04	3.30		
		(00155) Glutén- laktózm. 7-10			Paprikás krumpli	1 566.03	374.65	10.77	15.16	3.73	47.46	0.00	1.02
	Fehér kenyér			548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	Csemege uborka			57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	Összesen:			2 664.18	637.37	32.91	17.57	4.33	85.25	0.04	2.74		
(00163) Laktózm. 7-10			Paprikás krumpli	1 566.03	374.65	10.77	15.16	3.73	47.46	0.00	1.02		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 115.66	506.14	27.91	17.17	4.18	58.50	0.04	2.68		





10/4/2024 béntek												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	492.09	117.72	16.54	1.91	0.45	8.44	0.04	1.16		
		Paprikás krumpli	2 210.49	528.82	15.91	22.76	5.93	63.31	0.00	1.64		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 760.12	660.31	33.05	24.77	6.38	74.35	0.04	3.30		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	492.09	117.72	16.54	1.91	0.45	8.44	0.04	1.16		
		Paprikás krumpli	1 566.03	374.65	10.77	15.16	3.73	47.46	0.00	1.02		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 115.66	506.14	27.91	17.17	4.18	58.50	0.04	2.68		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

