



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	(00050) Epekímélő	E Zöldséges burgonyaleves	884.38	211.57	4.58	7.05	0.83	31.75	0.05	0.48		
		Csirkepörkölt	1 194.23	285.70	28.22	14.03	2.44	10.55	0.00	2.54		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	11.20	0.00		
		Összesen:	4 082.66	976.71	48.20	27.26	4.21	132.16	11.25	3.70		
	(00080) Májkímélő	E Zöldséges burgonyaleves	884.38	211.57	4.58	7.05	0.83	31.75	0.05	0.48		
		Csirkepörkölt	1 194.23	285.70	28.22	14.03	2.44	10.55	0.00	2.54		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	11.20	0.00		
		Összesen:	4 082.66	976.71	48.20	27.26	4.21	132.16	11.25	3.70		
	(00101) Diab. 180g	E Csirkepaprikás	1 024.29	245.05	22.92	13.18	3.82	8.46	0.02	0.27		
		Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
Tészta köret		1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68			
Szilva		198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01			
Összesen:		3 732.16	892.86	50.30	22.34	5.11	121.01	2.07	1.50			





9/9/2024 hétfő												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Lencseleves	741.36	177.36	11.04	2.94	0.33	26.64	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 172.34	280.46	26.42	13.29	3.94	13.51	0.02	0.31		
		Tészta köret	1 323.25	316.57	9.80	4.28	0.57	57.90	0.00	1.58		
		Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
		Összesen:	3 435.14	821.80	48.06	20.51	4.84	108.25	2.07	2.44		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 089.90	260.74	26.64	14.27	4.06	6.17	0.02	0.32		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
		Összesen:	3 797.77	908.55	54.02	23.43	5.35	118.72	2.07	1.55		





9/10/2024 kedd	(00050) Epekímélő	E	Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73		
			Burgonyafőzelék	1 536.02	367.47	8.83	11.38	3.74	56.34	0.00	0.05		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 848.19	920.62	44.78	26.55	8.25	123.78	0.05	1.78		
	(00080) Májikímélő	E	Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73		
			Burgonyafőzelék	1 536.02	367.47	8.83	11.38	3.74	56.34	0.00	0.05		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 848.19	920.62	44.78	26.55	8.25	123.78	0.05	1.78		
	(00101) Diab. 180g	E	Burgonyafőzelék	1 316.99	315.07	7.32	9.22	2.68	49.59	0.00	2.99		
			Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73		
		Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	3 629.16	868.22	43.27	24.39	7.19	117.03	0.05	4.72			





9/10/2024 kedd												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tavaszi zöldségleves	363.13	86.87	3.27	3.27	0.39	10.92	0.05	0.15		
		Burgonyafőzelék	1 570.15	375.63	6.76	9.98	3.48	63.52	0.00	0.55		
		Vagdalt	815.42	195.07	21.33	8.82	2.97	7.31	0.18	0.26		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	3 105.10	742.83	32.95	23.30	6.95	98.63	1.63	1.36		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldségleves vajos galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73	 	
		Burgonyafőzelék	1 569.04	375.37	9.38	10.16	3.58	60.42	0.00	0.55		
		Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 881.21	928.52	45.33	25.33	8.09	127.86	0.05	2.28		





9/11/2024 szerda												
(00050) Epekímélő	E	Zellerkrémleves mir.	528.34	126.40	3.33	6.47	2.33	13.23	0.05	0.67	 	
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
		Burgonyapüré	1 444.35	345.54	9.67	8.90	3.10	55.33	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		Összesen:	2 935.23	702.21	34.74	28.11	7.59	75.46	4.35	1.33		
(00080) Májkímélő	E	Zellerkrémleves mir.	528.34	126.40	3.33	6.47	2.33	13.23	0.05	0.67	 	
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
		Burgonyapüré	1 444.35	345.54	9.67	8.90	3.10	55.33	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		Összesen:	2 935.23	702.21	34.74	28.11	7.59	75.46	4.35	1.33		
(00101) Diab. 180g	E	Karfiolleves	302.86	72.45	3.42	1.52	0.21	11.22	0.02	0.60	 	
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
		Burgonyapüré	1 444.35	345.54	9.67	8.90	3.10	55.33	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		Összesen:	2 709.75	648.26	34.83	23.16	5.47	73.45	4.32	1.26		





9/11/2024 szerda													
(00158)	Laktózmentes 19-69	E	Karfiolleves	391.16	93.58	3.59	1.57	0.20	16.08	0.02	0.70		
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24			
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03			
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20			
		Összesen:	2 684.40	642.20	31.58	24.09	3.48	72.98	4.32	1.17			
(00430)	Laktózmentes 19-69	E	Karfiolleves	302.86	72.45	3.42	1.52	0.21	11.22	0.02	0.60		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03			
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24			
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20			
		Összesen:	2 596.10	621.07	31.41	24.04	3.49	68.12	4.32	1.07			





9/12/2024 csütörtök	(00050) Epekímélő	E Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15	
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 384.12	331.13	22.62	21.35	3.22	10.62	0.00	0.30	
		Sárgarépás rizs	1 041.15	249.08	5.28	3.04	0.36	49.74	0.00	0.13	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
		Összesen:	2 713.33	649.13	30.27	26.60	3.83	70.14	0.02	1.08	
	(00080) Májkímélő	E Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15	
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 384.12	331.13	22.62	21.35	3.22	10.62	0.00	0.30	
		Sárgarépás rizs	1 041.15	249.08	5.28	3.04	0.36	49.74	0.00	0.13	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
		Összesen:	2 713.33	649.13	30.27	26.60	3.83	70.14	0.02	1.08	
	(00101) Diab. 180g	E Tartármártás	695.39	166.36	1.77	14.96	3.51	6.63	0.00	1.79	
		Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.00	0.82	
		Zöldséges rizs	1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37	
		Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15	
		Összesen:	3 802.77	909.76	36.65	35.88	6.94	108.45	0.02	3.13	





9/12/2024 csütörtök												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karalábéleves	367.39	87.89	1.94	3.10	0.37	12.84	0.16	0.36		
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 050.24	251.25	16.15	17.58	2.59	5.97	0.00	0.22		
		Zöldséges rizs	1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37		
		Majonéz	203.40	48.66	0.13	4.96	0.74	1.23	0.00	0.25		
		Összesen:	3 046.31	728.78	26.96	30.17	4.24	85.88	0.16	1.20		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Karalábéleves	677.83	162.16	4.48	7.24	0.89	19.66	0.05	0.66		
		Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.00	0.82		
		Zöldséges rizs	1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37		
		Összesen:	3 554.69	850.41	37.59	26.05	4.07	114.30	0.05	1.85		





		9/13/2024 péntek										
(00050) Epekímélő	E	Gulyásleves	1 172.19	280.43	17.88	7.51	2.04	34.35	0.05	0.93		
		Burgonyás pogácsa	1 585.64	379.34	9.76	15.17	4.24	50.34	0.00	1.40		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 252.50	778.11	32.27	23.29	6.32	108.13	0.05	2.82		
(00080) Májkímélő	E	Gulyásleves	1 172.19	280.43	17.88	7.51	2.04	34.35	0.05	0.93		
		Burgonyás pogácsa	1 585.64	379.34	9.76	15.17	4.24	50.34	0.00	1.40		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 252.50	778.11	32.27	23.29	6.32	108.13	0.05	2.82		
(00101) Diab. 180g	E	Gulyásleves	1 172.19	280.43	17.88	7.51	2.04	34.35	0.05	0.93		
		Ízes bukta	2 121.08	507.44	15.15	15.66	2.44	75.81	8.76	0.10		
		Összesen:	3 293.27	787.87	33.03	23.17	4.48	110.16	8.81	1.03		
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Gulyásleves	1 172.19	280.43	17.88	7.51	2.04	34.35	0.05	0.93		
		Burgonyás pogácsa	1 720.78	411.67	2.84	21.68	5.85	50.50	0.00	1.51		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 394.78	812.15	22.71	30.82	8.00	108.73	1.45	2.85		





9/13/2024 péntek (00430) Laktózmentes 19-69	E	Gulyásleves	1 172.19	280.43	17.88	7.51	2.04	34.35	0.05	0.93		
		Ízes bukta	2 164.39	517.80	14.80	15.01	2.09	80.20	8.76	0.03		
		Összesen:	3 336.58	798.23	32.68	22.52	4.13	114.55	8.81	0.96		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

