



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	(00050) Epekímélő	E Tárkonyos csirkeraguleves	764.95	183.00	18.82	6.54	3.19	11.87	0.01	0.34		
		Burgonyás tészta	2 381.11	569.64	17.56	9.75	1.29	101.46	0.00	1.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 203.60	766.41	36.98	16.39	4.48	115.93	0.01	1.85		
	(00080) Májímélő	E Tárkonyos csirkeraguleves	764.95	183.00	18.82	6.54	3.19	11.87	0.01	0.34		
		Burgonyás tészta	2 381.11	569.64	17.56	9.75	1.29	101.46	0.00	1.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 203.60	766.41	36.98	16.39	4.48	115.93	0.01	1.85		
	(00101) Diab. 180g	E Tárkonyos csirkeraguleves	764.95	183.00	18.82	6.54	3.19	11.87	0.01	0.34		
		Burgonyás tészta	2 381.11	569.64	17.56	9.75	1.29	101.46	0.00	1.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 203.60	766.41	36.98	16.39	4.48	115.93	0.01	1.85		
(00158) Gluténmentes 19-69	E Tárkonyos csirkeraguleves	760.15	181.85	21.17	4.21	2.12	14.46	0.01	0.94			
	Burgonyás tészta	2 356.00	563.64	8.31	8.93	0.95	110.14	5.00	0.63			
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
	Összesen:	3 173.69	759.26	30.08	13.24	3.07	127.20	5.01	2.07			





<b>9/16/2024</b> hétfő	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Tárkonyos csirkeraguleves laktózmentes	662.13	158.40	18.52	4.10	2.12	11.53	0.01	0.33		
			Darásmetélt	2 128.74	509.27	16.60	11.00	1.55	85.37	0.00	0.62		
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	16.29	0.01		
			Összesen:	3 120.16	746.45	35.24	15.10	3.67	116.25	16.30	0.96		





9/17/2024 kedd	(00050) Epekímélő	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53				
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60				
			Kapormártás	604.15	144.53	1.36	9.86	3.48	12.41	0.00	0.33				
			Főtt burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.03				
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07				
			Összesen:	3 452.77	826.02	39.90	23.79	7.25	111.45	0.00	1.56				
	(00080) Májjímélő	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53				
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60				
			Kapormártás	604.15	144.53	1.36	9.86	3.48	12.41	0.00	0.33				
			Főtt burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.03				
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07				
			Összesen:	3 452.77	826.02	39.90	23.79	7.25	111.45	0.00	1.56				
	(00101) Diab. 180g	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53				
			Paradicsomos káposzta	1 135.77	271.72	8.87	8.45	1.05	39.19	0.00	0.81				
			Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60				
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49					
		Összesen:	2 981.30	713.24	39.79	25.72	5.04	79.57	0.00	2.43					





9/17/2024 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csontleves	452.14	108.17	3.64	2.72	0.38	17.16	0.50	0.46		
			Paradicsomos káposzta	1 478.28	353.66	5.88	5.63	0.58	68.93	24.98	1.00		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
			Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60		
			Összesen:	2 986.66	714.53	32.14	22.30	4.50	94.95	25.48	2.08		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53	  	
			Paradicsomos káposzta	1 465.35	350.56	9.83	5.91	0.73	63.58	19.98	0.80		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 170.55	758.50	40.75	19.47	4.30	103.96	19.98	2.42		





		9/18/2024 szerda									
(00050) Epekímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67	
		Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60	
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11	
		Összesen:	3 355.96	802.86	35.35	22.09	4.66	114.70	0.05	1.38	
(00080) Májkímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67	
		Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60	
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11	
		Összesen:	3 355.96	802.86	35.35	22.09	4.66	114.70	0.05	1.38	
(00101) Diab. 180g	E	Csurgatott tojás leves	608.22	145.50	5.15	6.82	1.13	15.69	0.00	0.06	
		Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.04	0.27	
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	3 534.61	845.60	36.21	26.48	6.87	114.22	0.04	0.45	
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	466.51	111.60	2.51	4.78	0.82	14.50	0.00	0.26	
		Zöldborsós sertésragu gluténmentes	1 158.09	277.06	22.00	14.28	5.13	14.80	0.04	0.27	
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	3 393.17	811.77	32.91	24.40	6.53	113.80	0.04	0.65	





<b>9/18/2024</b> <b>szerda</b> (00430) Laktózmentes 19-69	<b>E</b>	Csurgatott tojás leves	608.22	145.50	5.15	6.82	1.13	15.69	0.00	0.06			
		Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.04	0.27			
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 534.61	845.60	36.21	26.48	6.87	114.22	0.04	0.45			





9/19/2024 csütörtök												
(00050) Epekímélő	E	Zöldséges rizsleves	871.75	208.55	4.04	6.78	0.81	32.55	0.01	0.61		
		Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
		Tört burgonya	1 623.70	388.45	7.00	14.48	1.66	56.00	0.00	0.03		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		Összesen:	3 897.81	932.49	38.10	31.70	5.75	121.47	0.01	0.92		
(00080) Májikímélő	E	Zöldséges rizsleves	871.75	208.55	4.04	6.78	0.81	32.55	0.01	0.61		
		Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		Összesen:	3 604.81	862.39	37.35	27.00	5.21	115.47	0.01	0.92		
(00101) Diab. 180g	E	Nyírségi gombóclevés	824.74	197.31	22.39	4.27	2.16	16.96	0.00	0.94		
		Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Összesen:	2 829.41	676.90	49.70	22.16	6.17	67.78	0.00	1.18		





9/19/2024 csütörtök												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Nyírségi gombóclevés	960.40	229.76	24.51	4.36	2.15	22.59	0.00	0.96		
		Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		Összesen:	3 623.29	866.82	57.82	22.73	6.34	105.51	0.00	1.27		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Nyírségi gombóclevés	1 022.22	244.55	25.67	4.62	2.79	24.25	1.72	1.06		
		Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Összesen:	3 026.89	724.14	52.98	22.51	6.80	75.07	1.72	1.30		







9/20/2024 péntek	(00050) Epekímélő	E	Sütőtök krémleves	795.07	190.21	2.97	5.72	2.17	31.49	9.99	0.04		
			Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 290.80	787.28	40.24	23.90	5.07	101.80	9.99	1.38		
	(00080) Májkímélő	E	Sütőtök krémleves	795.07	190.21	2.97	5.72	2.17	31.49	9.99	0.04		
			Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 290.80	787.28	40.24	23.90	5.07	101.80	9.99	1.38		
	(00101) Diab. 180g	E	Sütőtök krémleves	550.48	131.69	5.96	5.24	1.55	15.01	0.00	0.21	 	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Rakott zöldbab	2 160.88	516.96	29.04	17.40	6.62	60.01	0.00	0.52		
			Összesen:	2 941.40	703.68	35.84	26.45	8.63	79.30	0.00	0.83		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Sütőtök krémleves	859.54	205.63	2.19	6.59	2.24	34.14	9.99	0.04		
			Rakott zöldbab	2 112.71	505.43	28.71	16.56	5.52	59.35	0.00	0.61		
			Összesen:	2 972.25	711.06	30.90	23.15	7.76	93.49	9.99	0.65		





<b>9/20/2024</b> <b>péntek</b> (00430) Laktózmentes 19-69	<b>E</b>	Sütötök krémleves	707.61	169.28	2.46	5.91	2.17	26.36	7.49	0.04		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
		Rakott zöldbab	2 062.89	493.51	28.77	15.04	5.54	59.74	0.00	0.52		
		Összesen:	3 230.58	772.86	32.90	28.58	8.64	94.65	7.49	0.77		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

