



Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/9/2024 hétfő	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Lencseleves	1 230.86	294.47	12.39	8.61	1.02	41.67	10.04	0.55		
		Csirkepaprikás	945.01	226.08	20.78	11.59	2.79	9.45	0.02	0.24		
		Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64		
		Összesen:	3 565.26	852.94	45.17	25.70	4.62	109.44	10.06	1.43		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	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		
	Összesen:	2 945.42	704.64	42.35	22.14	5.01	83.37	2.07	1.31			





9/9/2024 hétfő (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Lencseleves	774.90	185.38	10.49	3.22	0.39	28.59	2.36	0.62	   	
		Csirkepaprikás	1 077.71	257.82	24.96	13.78	3.94	8.23	0.02	0.30		
		Tészta köret	1 184.90	283.47	7.84	6.77	0.83	46.32	0.00	1.21		
		Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
		Összesen:	3 235.70	774.08	44.09	23.77	5.16	93.34	2.38	2.14		





9/10/2024 kedd	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66		
			Burgonyafőzelék	1 326.73	317.40	7.45	8.01	0.99	52.76	0.00	0.52		
			Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	0.00	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 639.78	870.75	43.86	22.47	5.29	121.35	0.04	2.18		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58		
			Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	0.00	0.45		
			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:	3 415.44	817.09	40.53	21.62	7.15	113.33	0.04	2.05		
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Tavaszi zöldségleves	396.81	94.93	3.62	3.68	0.43	11.62	0.05	0.17		
			Burgonyafőzelék	1 351.63	323.36	8.26	7.57	2.50	54.51	0.00	0.49		
		Vagdalt	833.66	199.44	20.85	7.58	2.69	11.70	0.00	0.39			
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		Összesen:	3 198.77	765.26	37.81	19.21	5.76	108.61	0.05	1.40			





9/11/2024 szerda														
00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karfiolleves	436.27	104.37	4.92	1.79	0.26	17.05	0.02	0.44				
		Sült csirkecomb filé	672.62	160.91	21.03	8.00	1.63	1.02	0.00	0.24				
		Burgonyapüré	1 617.96	387.07	12.57	11.66	4.62	56.63	0.00	0.33				
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20				
	Összesen:	2 848.07	681.35	39.32	21.55	6.51	80.90	4.32	1.21					
	00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Karfiolleves	509.42	121.87	4.19	5.38	0.66	14.04	0.02	0.42			
			Tört burgonya	1 134.73	271.47	5.00	9.68	1.11	40.00	0.00	0.02			
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10			
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22			
		Összesen:	2 321.77	555.45	28.53	22.59	3.27	58.11	2.17	0.76				
	00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Karfiolleves	573.29	137.15	4.31	4.51	0.55	19.57	0.52	0.44			
			Sült csirkecomb filé	869.37	207.98	21.78	12.82	2.20	1.12	0.00	0.25			
			Tört burgonya	1 342.46	321.16	6.33	9.79	1.12	50.60	0.00	0.03			
Céklasaláta			121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20				
Összesen:		2 906.34	695.29	33.22	27.22	3.87	77.49	4.82	0.92					













9/12/2024 csütörtök		(00151) Fruktóz sz. 11-14										
E	Karalábéleves	319.09	76.34	2.44	3.15	0.39	9.55	0.05	0.60			
	Rántott hal	1 274.53	304.91	21.83	12.01	2.27	26.01	0.00	0.81	 		
	Zöldséges rizs	1 165.68	278.87	7.15	3.36	0.40	54.61	0.00	0.31			
	Tartármártás	571.63	136.75	0.94	9.20	2.77	12.76	9.99	0.33	 		
	Összesen:	3 330.93	796.87	32.36	27.72	5.83	102.93	10.04	2.05			
	E	Karalábéleves	233.53	55.87	1.41	2.98	0.35	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	271.20	64.88	0.18	6.62	0.98	1.64	0.00	0.34	 	
		Összesen:	2 679.95	641.13	27.81	22.72	3.64	80.17	0.02	1.59		
	E	Karalábéleves	252.74	60.47	1.63	3.01	0.35	6.61	0.02	0.14		
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 355.13	324.19	21.81	17.25	2.69	19.09	0.00	0.26	 	
		Zöldséges rizs	1 339.08	320.35	8.19	3.86	0.46	62.75	0.00	0.33		
Csemege uborka		57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
Összesen:		3 004.49	718.78	32.23	24.22	3.50	91.05	0.02	1.23			





9/13/2024 péntek											
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Gulyásleves	1 174.84	281.06	18.25	7.72	2.18	33.89	0.05	0.26	
		Ízes bukta	2 074.28	496.24	14.09	14.55	2.25	76.54	13.09	0.09	  
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03	
		Összesen:	3 523.38	842.91	34.84	22.47	4.51	123.81	13.14	0.38	
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Gulyásleves	859.29	205.57	13.90	5.44	1.61	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:	2 787.44	666.85	25.37	19.57	3.47	95.87	11.59	0.25	
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Gulyásleves	1 028.53	246.06	15.99	7.32	1.98	28.42	0.04	0.25	
		Ízes bukta	2 083.59	498.47	12.82	15.88	2.13	75.38	13.28	0.03	 
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	3 257.53	779.32	29.21	23.60	4.11	110.80	13.32	0.29	





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

