












Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/16/2024 hétfő	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Tárkonyos csirkeraguleves	850.81	203.54	17.61	9.27	3.50	12.06	0.01	0.31	 	
		Burgonyás tészta	2 581.34	617.55	17.74	14.40	1.82	102.71	0.00	0.82	 	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 489.69	834.86	35.95	23.77	5.32	117.37	0.01	1.63		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E Tárkonyos csirkeraguleves	589.06	140.92	17.32	3.23	1.62	10.35	0.01	0.75		
		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:	2 840.48	679.54	33.16	15.46	3.16	100.37	0.01	2.00			





9/16/2024 hétfő (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Tárkonyos csirkeraguleves	720.11	172.28	19.91	4.16	2.13	13.45	0.01	0.85		
		Darásmetélt	1 876.90	449.02	11.13	12.23	1.59	71.93	0.00	1.15		
		Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	27.15	0.02		
		Összesen:	3 145.83	752.60	31.24	16.39	3.72	117.63	27.16	2.02		





9/17/2024 kedd	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csontleves	459.64	109.96	5.05	2.69	0.39	16.49	0.00	0.53					
			Paradicsomos káposzta	1 532.66	366.67	8.71	10.34	1.26	58.75	19.98	0.51					
			Sertéssült	792.00	189.47	21.00	11.44	3.27	0.40	0.00	0.46					
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49					
			Összesen:	3 278.97	784.44	39.39	25.08	4.96	99.08	19.98	1.99					
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51					
			Kapormártás	422.70	101.12	1.13	6.85	2.72	8.61	0.00	0.26					
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39					
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02					
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06					
		Összesen:	2 882.92	689.69	34.68	19.93	6.16	91.52	0.00	1.24						
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Csontleves	469.11	112.23	3.45	2.43	0.34	18.88	0.58	0.52					
			Paradicsomos káposzta	1 484.69	355.19	8.77	11.90	1.37	52.42	13.79	0.90					





9/17/2024 kedd	(00166) Tej-	E	Sertéssült	794.25	190.01	21.74	11.17	3.31	0.41	0.00	0.44	
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
			Összesen:	3 364.72	804.96	39.04	25.88	5.16	102.49	14.37	2.21	





9/18/2024 szerda	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csurgatott tojás leves	559.32	133.81	4.88	5.65	0.96	15.68	0.00	0.05			
			Zöldborsós sertésragu	1 186.71	283.90	23.09	13.50	4.50	17.16	0.04	0.30			
			Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21			
			Összesen:	3 149.81	753.54	34.37	25.89	6.24	94.84	0.04	0.56			
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Csurgatott tojás leves	373.37	89.32	3.80	3.72	0.71	10.05	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:	2 626.84	628.43	31.86	20.37	5.38	78.64	0.04	0.52			
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Rántott lev. zskockával	1 008.88	241.36	7.06	6.00	0.85	39.57	0.03	0.48			
			Zöldborsós sertésragu	1 148.53	274.77	25.46	12.33	4.31	15.16	0.04	0.25			
			Párolt rizs	1 270.68	303.99	6.44	3.03	0.36	62.39	0.00	0.24			
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01			
		Összesen:	3 500.80	837.51	39.16	21.56	5.52	120.62	0.07	0.98				





9/19/2024 csütörtök												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Nyírségi gombócleves	658.36	157.50	18.74	3.77	1.91	11.77	0.00	0.41			
	Túrógombóc	2 092.78	500.67	18.64	6.82	0.55	88.46	0.00	0.39			
	Édes tejföl	694.03	166.04	1.88	12.12	6.11	12.16	9.99	0.05			
	Összesen:	3 445.17	824.21	39.26	22.71	8.57	112.39	9.99	0.85			
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E Rizsfelfújt	1 785.73	427.21	7.11	9.81	4.46	76.92	12.04	0.35			
	Nyírségi gombócleves	844.52	202.04	20.13	5.52	2.43	17.29	1.38	0.85	 		
	Összesen:	2 630.25	629.25	27.24	15.33	6.89	94.21	13.42	1.20			
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E Nyírségi gombócleves	873.23	208.91	22.47	4.26	2.16	19.72	0.00	0.44	 		
	Rizsfelfújt	2 053.59	491.29	8.17	11.29	5.13	88.46	13.84	0.40			
	Összesen:	2 926.82	700.20	30.64	15.55	7.29	108.18	13.84	0.84			





9/20/2024 péntek												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Sütőtök krémleves	640.81	153.30	2.47	4.34	1.86	25.91	8.49	0.03		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rakott zöldbab	2 093.77	500.90	26.27	17.94	6.89	57.62	0.00	0.57		
		Összesen:	2 964.62	709.23	29.58	26.09	9.21	87.81	8.49	0.70		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Sütőtök krémleves	800.55	191.52	1.53	1.42	0.12	42.93	7.49	0.02		
		Rakott zöldbab	1 797.76	430.09	26.32	17.56	6.81	40.84	0.00	0.69		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Összesen:	2 828.35	676.64	28.69	22.79	7.39	88.05	7.49	0.81		
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Sütőtök krémleves	765.49	183.13	2.35	6.13	2.21	29.41	11.99	0.04		
		Rakott zöldbab	2 231.15	533.77	30.81	20.52	6.97	55.43	0.00	0.78		
		Összesen:	2 996.64	716.90	33.16	26.65	9.18	84.84	11.99	0.82		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

