



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	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Májgombóclevés	911.63	218.09	10.33	7.15	4.38	27.08	1.49	1.45		
		Eszterházy sertéstokány	991.80	237.27	22.50	13.21	4.25	6.73	0.00	0.54		
		Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64		
		Összesen:	3 292.82	787.75	44.83	25.86	9.44	92.13	1.49	2.63		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E Májgombóclevés	688.12	164.62	7.81	5.37	3.29	20.49	1.12	1.09		
		Eszterházy sertéstokány	873.69	209.02	18.76	11.06	4.00	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:	2 825.77	676.02	37.07	22.52	8.15	79.80	1.12	2.08		





9/30/2024 hétfő (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14												
E	Márgombóclevés	709.92	169.84	12.53	2.01	0.70	25.12	0.01	0.19			
	Eszterházy sertéstokány	1 249.34	298.89	22.34	17.04	5.11	13.57	0.00	0.58			
	Tészta köret	1 184.90	283.47	7.84	6.77	0.83	46.32	0.00	1.21			
	Összesen:	3 144.16	752.20	42.71	25.82	6.64	85.01	0.01	1.98			
10/1/2024 kedd (00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Tavaszi zöldséglevés	347.60	83.16	3.09	3.24	0.38	10.25	0.05	0.13		
		Sárgaborsó főzelék	1 385.73	331.51	16.74	9.78	3.26	43.77	0.00	0.63		
		Aprópecsenye	823.18	196.93	23.26	10.78	3.39	1.47	0.00	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:	3 051.18	729.94	47.72	24.41	7.07	78.93	0.05	1.78			





10/1/2024 kedd		(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14										
10/2/2024 szerda		(00151) Fruktóz sz. 11-14										
E	Tavaszi 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			
E	Tavaszi zöldségleves	396.81	94.93	3.62	3.68	0.43	11.62	0.05	0.17			
	Sárgaborsó főzelék	1 778.45	425.47	22.40	10.61	2.89	59.60	0.00	0.43			
	Aprópecsenye	717.08	171.55	19.51	9.60	2.90	1.55	0.00	0.22			
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
	Összesen:	3 509.01	839.48	50.61	24.27	6.36	103.55	0.05	1.17			
E	Daragaluska leves	730.88	174.85	5.22	6.90	0.99	22.62	0.00	0.13			
	Sertéssült	792.00	189.47	21.00	11.44	3.27	0.40	0.00	0.46			
	Párolt káposzta 1/2 adag	384.65	92.02	2.09	3.05	0.35	13.60	5.99	1.52			
	Hagymás tört burgonya	1 105.87	264.56	5.74	6.03	0.69	45.66	0.00	0.30			
	Összesen:	3 013.40	720.90	34.05	27.42	5.30	82.28	5.99	2.41			





10/2/2024 szerda		(00165)		Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14								
10/3/2024 csütörtök		(00166)		Tej-, tojás-, szójamentes 11-14								
(00151)		(00165)		Fruktóz sz. 11-14								
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	350.99	83.97	1.69	3.00	0.34	12.17	5.99	0.23			
	Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04			
	Összesen:	2 627.28	628.53	30.35	22.71	4.51	73.72	5.99	0.78			
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			
	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	Babgulyás	913.67	218.58	17.77	7.73	2.26	19.20	0.00	0.88			
	Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	14.99	1.08			
	Összesen:	3 049.85	729.63	29.84	12.52	2.71	120.33	14.99	1.96			





10/3/2024											
csütörtök											
(00165)											
Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14											
E	Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	9.99	1.08		
	Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88		
	Összesen:	2 725.53	652.04	29.65	13.69	2.97	99.38	9.99	1.96		
10/3/2024											
csütörtök											
(00166)											
Tej-, tojás-, szójamentes 11-14											
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		
10/4/2024											
péntek											
(00151)											
Fruktóz sz. 11-14											
E	Szárnyasaprólék leves	552.97	132.29	18.60	2.15	0.51	9.47	0.04	1.15		
	Paprikás krumpli	1 848.36	442.19	13.14	18.71	4.80	53.81	0.00	1.33		
	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:	3 007.39	719.48	37.34	21.36	5.46	92.63	0.04	3.04		





10/4/2024 péntek	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E Szárnyasaprólék leves	492.09	117.72	16.54	1.91	0.45	8.44	0.04	1.16		
		Paprikás krumplic	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		
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E Szárnyasaprólék leves	492.09	117.72	16.54	1.91	0.45	8.44	0.04	1.16		
		Paprikás krumplic	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			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

