



Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/7/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Zellerkrémleves	467.42	111.82	3.05	5.48	2.23	12.23	0.05	0.43		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Bolognai ragu	712.57	170.47	17.21	10.27	2.73	2.09	0.00	0.27		
		Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
		Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
	Összesen:	2 794.34	668.50	34.37	27.53	7.96	69.79	0.05	1.33			
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Zellerkrémleves	502.51	120.22	3.05	6.41	2.33	12.23	0.05	0.43		
		Bolognai ragu	861.53	206.11	19.31	10.15	2.92	9.12	6.99	0.29		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Összesen:	2 628.00	628.71	32.86	22.65	6.11	72.38	7.04	1.21		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Zellerkrémleves	643.40	153.92	1.74	10.03	2.71	13.78	0.05	0.43		
		Bolognai ragu	895.10	214.14	19.31	10.15	2.92	11.12	8.99	0.29		
		Tészta köret	992.93	237.54	6.86	4.76	0.60	40.53	0.00	1.06		
		Összesen:	2 531.43	605.60	27.91	24.94	6.23	65.43	9.04	1.78		






























10/7/2024 hétfő		(00163) Laktózm. 7-10											
E	Zellerkrémleves	409.45	97.95	2.65	4.82	1.83	10.66	0.05	0.43				
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10				
	Bolognai ragu	827.97	198.08	19.31	10.15	2.92	7.13	5.00	0.29				
	Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49				
	Összesen:	2 731.42	653.44	33.30	24.87	6.07	73.10	5.05	1.31				
	E	Zellerkrémleves	409.45	97.95	2.65	4.82	1.83	10.66	0.05	0.43			
		Pírított zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.00	0.11			
		Bolognai ragu	959.01	229.43	19.31	12.29	3.16	10.12	7.99	0.29			
		Tészta köret	1 028.02	245.94	6.86	5.69	0.70	40.53	0.00	1.06			
		Összesen:	2 581.48	617.58	30.34	22.91	5.73	70.54	8.04	1.89			
	E	Zellerkrémleves	409.45	97.95	2.65	4.82	1.83	10.66	0.05	0.43			
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
Bolognai ragu		827.97	198.08	19.31	10.15	2.92	7.13	5.00	0.29				
Tészta köret		1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49				
Trappista sajt		155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04				
Összesen:		2 816.69	673.84	36.07	25.83	7.64	73.26	5.05	1.35				





10/8/2024 kedd												
(00100) Diabetes 7-10	E	Karfiolleves	418.65	100.15	4.32	2.61	0.34	14.75	0.02	0.42	 	
		Lencsefőzelék	1 174.41	280.96	15.07	6.81	2.19	39.53	4.80	0.50	    	
		Sült kolbász	630.07	150.73	7.26	13.44	4.77	0.10	0.00	0.90		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 717.80	650.18	31.28	23.47	7.34	77.82	4.82	2.31		
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Karfiolleves	482.32	115.39	3.82	5.25	0.63	12.99	0.02	0.47		
		Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37		
		Lencsefőzelék	1 591.22	380.67	19.02	12.22	2.95	48.20	4.80	0.51	   	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 125.84	747.80	44.53	24.57	5.93	86.15	4.82	1.84		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Karfiolleves	342.27	81.88	3.17	1.49	0.18	13.77	0.02	0.47	 	
		Lencsefőzelék	1 407.20	336.65	17.77	6.57	2.27	51.23	5.99	0.51	  	
		Sült kolbász	630.07	150.73	7.26	13.44	4.77	0.10	0.00	0.90		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	2 735.94	654.52	29.79	22.73	7.33	81.98	7.41	2.28		
(00163) Laktózm. 7-10	E	Karfiolleves	482.32	115.39	3.82	5.25	0.63	12.99	0.02	0.47		
		Lencsefőzelék	1 081.95	258.84	14.67	5.23	1.59	37.97	4.80	0.50	   	
		Sült kolbász	630.07	150.73	7.26	13.44	4.77	0.10	0.00	0.90		
















10/8/2024 kedd		(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10		(00163)		(00172) Fruktóz 7-10					
E	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:	2 689.01	643.30	30.38	24.53	7.03	74.50	4.82	2.36		
E	Karfiolleves	482.32	115.39	3.82	5.25	0.63	12.99	0.02	0.47		
	Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37		
	Lencsefőzelék	1 380.72	330.32	19.02	6.65	2.31	48.20	4.80	0.51	  	
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Összesen:	3 037.34	726.64	44.98	18.77	5.39	93.49	4.82	1.70		
E	Karfiolleves	369.09	88.30	4.19	1.67	0.23	14.04	0.02	0.42	 	
	Lencsefőzelék	1 370.27	327.82	18.71	7.07	2.21	46.95	4.80	0.50	  	
	Sült kolbász	630.07	150.73	7.26	13.44	4.77	0.10	0.00	0.90		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:	2 864.10	685.19	34.79	22.79	7.25	84.53	4.82	2.31		





10/9/2024 szerda		(00100) Diabetes 7-10										
E	Csurgatott tojás leves	387.84	92.78	3.94	3.73	0.71	10.75	0.00	0.05			
	Temesvári sertésragu	890.64	213.07	15.61	13.21	4.77	7.64	0.00	0.64			
	Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
Összesen:		2 647.81	633.44	25.55	23.12	6.15	79.64	0.00	0.91			
E	Rántott lev. zskockával	537.00	128.47	3.05	5.92	0.76	15.68	0.02	0.20			
	Temesvári sertésragu	828.72	198.26	15.30	11.91	4.64	7.18	0.00	0.60			
	Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
Összesen:		2 735.05	654.32	24.35	24.01	6.07	84.11	0.02	1.02			
E	Csurgatott tojás leves	344.98	82.53	2.22	3.61	0.65	10.19	0.00	0.54			
	Temesvári sertésragu	875.64	209.48	14.95	13.41	4.97	6.94	0.00	0.63			
	Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
Összesen:		2 589.95	619.60	23.17	23.20	6.29	78.38	0.00	1.39			
E	Csurgatott tojás leves	359.56	86.02	3.53	3.48	0.64	10.04	0.00	0.05			
	Temesvári sertésragu	892.58	213.54	15.75	12.77	4.92	8.58	0.00	0.63			
	Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03			





10/9/2024 szerda											
(00163)	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	2 515.58	601.82	28.53	19.93	5.99	80.25	0.00	0.72	
(00164)	E	Rántott lev. zskockával	810.25	193.84	5.59	5.18	0.72	31.07	0.02	0.38	
		Temesvári sertésragu	875.47	209.44	15.35	13.44	4.99	6.47	0.00	0.63	
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	3 055.05	730.87	26.94	24.80	6.38	98.79	0.02	1.23	
(00172)	E	Csurgatott tojás leves	464.81	111.20	3.53	6.26	0.96	10.04	0.00	0.05	
		Temesvári sertésragu	943.09	225.62	15.79	14.51	5.10	7.64	0.00	0.67	
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03	
		Összesen:	2 525.93	604.29	28.17	24.05	6.49	72.31	0.00	0.75	





10/10/2024 csütörtök		(00100) Diabetes 7-10											
E	Paradicsomleves	850.81	203.54	3.65	7.11	0.78	30.96	14.99	0.75				
	Szezámagos csirkemell	1 326.53	317.35	26.55	13.11	1.86	22.91	0.00	0.58				
	Burgonyapüré	1 300.21	311.05	8.91	8.14	2.90	49.33	0.00	0.21				
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
Összesen:		3 535.09	845.71	39.71	28.46	5.54	105.80	14.99	2.04				
E	Paradicsomleves	988.70	236.53	4.55	7.22	0.80	37.96	16.98	0.82				
	Szezámagos csirkemell	910.55	217.83	22.55	10.44	1.34	8.16	0.00	0.15				
	Tört burgonya	1 213.12	290.22	5.50	9.72	1.11	44.00	0.00	0.02				
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
Összesen:		3 169.91	758.35	33.20	27.48	3.25	92.72	16.98	1.49				
E	Paradicsomleves	984.74	235.58	3.24	7.12	0.76	39.23	14.99	0.82				
	Szezámagos csirkemell	970.02	232.06	25.15	10.81	1.40	8.26	0.00	0.17				
	Tört burgonya	1 107.87	265.04	5.50	6.94	0.80	44.00	0.00	0.02				
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
Összesen:		3 120.17	746.45	34.49	24.97	2.96	94.09	14.99	1.51				
E	Paradicsomleves	960.02	229.67	4.67	7.30	0.82	36.01	14.99	0.78				
	Szezámagos csirkemell	1 092.43	261.35	24.52	10.31	1.51	17.31	0.00	0.44				
	Tört burgonya	1 134.73	271.47	5.00	9.68	1.11	40.00	0.00	0.02				


















10/10/2024 csütörtök														
10/10/2024 csütörtök	(00163)	E	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:			3 244.72	776.26	34.79	27.39	3.44	95.92	14.99	1.74		
	(00164)	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Paradicsomleves	960.02	229.67	4.67	7.30	0.82	36.01	14.99	0.78		
			Szezámagos csirkemell	967.58	231.48	22.33	12.28	1.54	7.63	0.00	0.15			
			Tört burgonya	1 213.12	290.22	5.50	9.72	1.11	44.00	0.00	0.02			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
			Összesen:			3 198.26	765.14	33.10	29.40	3.47	90.24	14.99	1.45	
	(00172)	Fruktóz 7-10	E	Paradicsomleves	960.02	229.67	4.67	7.30	0.82	36.01	14.99	0.78		
			Szezámagos csirkemell	1 092.43	261.35	24.52	10.31	1.51	17.31	0.00	0.44			
			Burgonyapüré	1 300.21	311.05	8.91	8.14	2.90	49.33	0.00	0.21			
Csemege uborka			57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
Összesen:			3 410.20	815.84	38.70	25.85	5.23	105.25	14.99	1.93				







10/11/2024  
péntek

(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldborsóleves	297.27	71.12	3.97	1.30	0.15	10.74	0.02	0.28	 		
		Rakott káposzta	1 586.40	379.52	18.09	18.44	6.81	34.83	0.00	0.92	 		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	2 378.34	568.98	26.69	20.35	7.00	69.01	0.02	1.69			
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Zöldborsóleves	396.23	94.79	4.16	3.16	0.36	12.18	0.02	0.34		
			Rakott káposzta	1 409.48	337.20	17.67	14.15	5.12	34.37	0.00	0.91		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 300.38	550.33	26.46	17.92	5.52	69.99	0.02	1.74			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldborsóleves	396.23	94.79	4.16	3.16	0.36	12.18	0.02	0.34		
			Rakott káposzta	1 409.48	337.20	17.67	14.15	5.12	34.37	0.00	0.91		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	2 162.11	517.25	23.42	18.54	5.59	63.43	1.42	1.65			
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldborsóleves	329.37	78.80	4.27	1.37	0.16	12.20	0.02	0.29	 		
		Rakott káposzta	1 409.48	337.20	17.67	14.15	5.12	34.37	0.00	0.91			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Összesen:	2 233.52	534.34	26.57	16.13	5.32	70.01	0.02	1.69				





10/11/2024 péntek	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldborsóleves	358.45	85.75	3.83	2.22	0.25	12.36	0.16	0.27	
			Rakott káposzta	1 409.48	337.20	17.67	14.15	5.12	34.37	0.00	0.91	
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
			Összesen:	2 384.60	570.48	26.58	16.75	5.51	77.51	0.16	1.53	
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldborsóleves	345.42	82.64	4.42	1.40	0.16	12.93	0.02	0.30	 
			Rakott káposzta	1 586.40	379.52	18.09	18.44	6.81	34.83	0.00	0.92	 
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Összesen:	2 426.49	580.50	27.14	20.45	7.01	71.20	0.02	1.71	

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

