



Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/21/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Sertésraguleves	590.63	141.30	15.41	5.09	1.74	8.14	0.00	0.71		
		Burgonyás tészta	2 177.34	520.89	15.12	12.12	1.54	86.59	0.00	0.75		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	2 796.74	669.07	30.83	17.26	3.28	96.03	0.00	1.71		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72		
		Burgonyás tészta	2 079.31	497.44	15.74	7.06	0.96	91.42	0.00	0.76		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	2 812.29	672.79	31.56	15.01	3.02	101.19	0.00	1.73		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72		
		Burgonyás tészta	2 061.90	493.28	8.04	8.40	0.91	94.29	3.50	0.40		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	2 794.88	668.63	23.86	16.35	2.97	104.06	3.50	1.37		
(00163) Laktózm. 7-10	E Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72			
	Burgonyás tészta	2 193.88	524.85	15.24	12.13	1.54	87.42	0.00	0.75			
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
	Összesen:	2 926.86	700.20	31.06	20.08	3.60	97.19	0.00	1.72			







10/21/2024 hétfő	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Sertésraguleves	739.29	176.86	15.52	8.82	2.17	8.47	0.00	0.72		
			Burgonyás tészta	2 193.88	524.85	15.24	12.13	1.54	87.42	0.00	0.75	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 961.94	708.59	31.06	21.00	3.71	97.19	0.00	1.72		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Sertésraguleves	634.04	151.68	15.52	6.04	1.85	8.47	0.00	0.72		
			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:	2 885.46	690.30	31.36	18.27	3.39	98.49	0.00	1.97		
	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Sertésraguleves	634.04	151.68	15.52	6.04	1.85	8.47	0.00	0.72		
			Burgonyás tészta	2 193.88	524.85	15.24	12.13	1.54	87.42	0.00	0.75	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	    	





1/21/20:	00482	U Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23	 	
		Összesen:	4 734.36	1 132.61	47.69	28.23	7.84	169.81	12.20	2.44		





10/22/2024 kedd												
(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	632.59	151.34	5.01	5.03	0.78	21.21	0.00	0.13		
		Tökfőzelék	682.81	163.35	3.30	9.49	2.37	15.91	0.03	0.06		
		Halvagdalt	943.34	225.68	16.94	6.76	1.59	23.40	0.01	0.79		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 753.41	658.71	29.88	21.89	4.78	83.96	0.04	1.47		
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
		Halvagdalt	917.98	219.61	15.70	5.52	1.28	26.01	0.01	1.12		
		Tökfőzelék	774.48	185.28	4.26	9.52	2.69	20.33	0.03	0.46		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 539.06	607.42	26.39	17.78	4.28	84.23	0.09	2.17		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rizsleves	477.62	114.26	2.46	3.11	0.38	19.03	0.05	0.64		
		Halvagdalt	915.07	218.92	13.05	10.61	1.96	16.98	0.26	0.60		
		Tökfőzelék	789.79	188.95	2.43	9.39	2.63	23.36	0.03	0.46		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	2 538.88	607.39	19.53	24.34	5.08	76.25	1.74	2.10		
(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
		Halvagdalt	943.34	225.68	16.94	6.76	1.59	23.40	0.01	0.79		
		Tökfőzelék	687.65	164.51	3.45	9.46	2.66	16.11	0.03	0.46		





10/22/2024 kedd	(00163)	E	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Összesen:	2 673.00	639.47	29.29	21.57	4.99	80.48	0.04	1.86			
	(00164)	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	477.94	114.34	5.90	1.11	0.22	19.94	0.04	0.57		
				Halvagdalt	901.91	215.77	16.13	6.04	1.40	23.36	0.01	0.77		
				Tökfőzelék	774.48	185.28	4.26	9.52	2.69	20.33	0.03	0.06		
				Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
				Összesen:	2 771.00	662.92	31.37	17.05	4.45	94.41	0.08	1.75		
	(00172)	Fruktóz 7-10	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
				Tökfőzelék	682.81	163.35	3.30	9.49	2.37	15.91	0.03	0.06		
				Halvagdalt	943.34	225.68	16.94	6.76	1.59	23.40	0.01	0.79		
				Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
				Összesen:	2 668.16	638.31	29.14	21.60	4.70	80.28	0.04	1.46		
	(00482)	Gyermekek (7-10 év)	T	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
				Jégсалáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
				Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
				Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





10/22/2024 kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	<b>E</b>	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
		Tökfőzelék	682.81	163.35	3.30	9.49	2.37	15.91	0.03	0.06		
		Halvagdalt	943.34	225.68	16.94	6.76	1.59	23.40	0.01	0.79		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	<b>U</b>	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Meggyes kevert	1 102.09	263.66	6.65	6.60	1.34	43.89	18.59	0.29		
		Összesen:	4 878.47	1 167.10	52.57	34.48	8.43	158.91	18.63	2.70		





10/24/2024 csütörtök													
00100 Diabetes 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 074.38	257.03	18.16	15.27	6.03	11.37	0.00	0.87			
		Szilvás gombóc	1 765.99	422.49	10.41	6.17	0.94	79.70	12.99	0.83			
		Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 061.88	732.51	28.97	21.74	6.97	103.07	12.99	1.71			
	E	Bakonyi betyárleves	1 103.92	264.09	19.01	15.73	6.17	11.25	0.00	1.07			
		Szilvás gombóc	1 769.39	423.30	9.49	5.35	0.73	82.66	15.98	0.81			
		Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 094.82	740.38	28.90	21.38	6.90	105.91	15.98	1.89			
	E	Bakonyi betyárleves	1 111.54	265.92	18.25	16.46	6.62	10.81	0.00	1.08			
		Szilvás gombóc	1 564.10	374.19	5.77	5.84	0.78	73.00	16.32	0.60			
		Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
		Összesen:	2 897.15	693.10	24.42	22.60	7.40	95.81	16.32	1.69			
E	Bakonyi betyárleves	1 103.92	264.09	19.01	15.73	6.17	11.25	0.00	1.07				
	Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	15.98	0.83				
	Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01				
	Összesen:	3 141.77	751.61	29.82	22.20	7.11	105.95	15.98	1.91				





10/24/2024 csütörtök													
00164	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Bakonyi betyárleves	873.34	208.93	16.64	10.70	4.42	11.21	0.00	0.59		
			Szilvás gombóc	1 769.39	423.30	9.49	5.35	0.73	82.66	15.98	0.81		
			Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 864.24	685.22	26.53	16.35	5.15	105.87	15.98	1.41		
	00172	Fruktóz 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 074.38	257.03	18.16	15.27	6.03	11.37	0.00	0.87	
				Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	15.98	0.83	
				Összesen:	2 890.72	691.56	28.57	21.44	6.97	94.07	15.98	1.70	
	00482	Gyermek (7-10 év)	T	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13	
				Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
				Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
E			Bakonyi betyárleves	1 074.38	257.03	18.16	15.27	6.03	11.37	0.00	0.87		
			Szilvalekváros gombóc	1 707.23	408.43	9.82	4.12	0.40	80.14	9.99	1.08		
			Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		







<b>10/24/2024</b> <b>csütörtök</b> (00482) Gyermek (7-10 év)	<b>U</b>	Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Összesen:		4 922.41	1 177.61	49.18	37.43	14.57	157.16	9.99	3.14		





10/25/2024 péntek													
(00100) Diabetes 7-10	E	Brokkolikrémleves	353.90	84.67	4.13	3.43	1.98	9.22	0.00	0.44			
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21			
		Édes-savanyú csirke	728.31	174.24	20.36	3.92	0.57	14.18	0.56	0.56			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
	Összesen:	2 766.21	661.78	31.76	20.76	4.15	86.20	0.56	1.42				
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Brokkolikrémleves	454.31	108.69	4.72	5.64	2.38	9.63	0.00	0.44			
		Édes-savanyú csirke	1 003.76	240.13	26.65	3.73	0.58	24.55	7.58	0.81			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	2 681.99	641.62	36.97	15.15	3.63	88.43	7.58	1.46			
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Brokkolikrémleves	445.03	106.47	3.08	5.53	2.33	10.97	0.00	0.44			
		Édes-savanyú csirke	989.68	236.76	25.60	3.66	0.54	24.93	7.58	0.81			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	2 658.63	636.03	34.28	14.97	3.54	90.15	7.58	1.46			
(00163) Laktózm. 7-10	E	Brokkolikrémleves	508.47	121.64	4.73	6.26	2.31	11.45	0.00	0.44			
		Édes-savanyú csirke	848.63	203.02	17.04	4.71	0.66	22.76	9.15	0.54			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	2 581.02	617.46	27.37	16.75	3.64	88.46	9.15	1.19			





10/25/2024													
péntek	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Brokkolikrémleves	487.90	116.72	4.80	5.65	2.39	11.53	0.00	0.44		
			Édes-savanyú csirke	863.10	206.48	17.17	4.72	0.66	23.47	9.15	0.54		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 574.92	616.00	27.57	16.15	3.72	89.25	9.15	1.19		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Brokkolikrémleves	397.36	95.06	4.47	3.77	2.18	10.70	0.00	0.44		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Édes-savanyú csirke	844.42	202.01	16.87	1.91	0.33	28.97	9.65	0.54	       	
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 660.66	636.51	27.78	14.34	3.54	98.20	9.65	1.29			
	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
			Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07	  	
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
E		Brokkolikrémleves	296.11	70.84	3.73	3.40	1.95	6.24	0.00	0.24			
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 		
		Édes-savanyú csirke	949.67	227.19	16.87	4.70	0.65	28.97	9.65	0.54	       		





<b>10/25/2024</b> <b>péntek</b> (00482) Gyermekek (7-10)	<b>E</b>	Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
	<b>U</b>	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00		
		Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 698.00	1 123.91	40.14	26.62	5.82	178.81	9.65	1.35		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

