



Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/4/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Vegyes gyümölcsleves	452.76	108.32	1.92	2.76	1.48	18.21	5.99	0.42		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
		Összesen:	2 609.46	624.28	28.26	20.74	6.34	84.08	5.99	1.04		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Vegyes gyümölcsleves	664.64	159.00	2.26	3.58	1.97	28.65	14.99	0.52		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
		Összesen:	2 821.34	674.96	28.60	21.56	6.83	94.52	14.99	1.14		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Vegyes gyümölcsleves	751.25	179.72	1.83	3.75	1.94	33.61	15.98	0.53		
		Hentes tokány	959.50	229.55	15.99	13.15	3.83	11.51	0.00	0.52		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 934.67	702.07	23.42	22.68	6.44	99.37	15.98	1.26		





11/4/2024 hétfő												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	12.99	0.52		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
		Összesen:	2 787.77	666.93	28.60	21.56	6.83	92.53	12.99	1.14		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	604.30	144.57	2.10	3.55	1.96	25.37	12.99	0.47		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
		Összesen:	2 761.00	660.53	28.44	21.53	6.82	91.24	12.99	1.09		





11/5/2024 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41			
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15			
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Összesen:	2 915.64	697.51	28.61	12.78	2.73	115.55	13.04	1.17			
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
			Húsgombóc	720.88	172.46	14.47	4.99	1.74	17.21	0.00	0.13			
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41			
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02			
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
			Összesen:	2 933.58	701.81	28.28	11.95	2.67	118.83	13.04	0.72			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rizsleves	477.62	114.26	2.46	3.11	0.38	19.03	0.05	0.64			
			Paradicsom mártás	756.93	181.08	2.66	5.16	0.53	30.77	12.99	0.74			
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15			
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02			
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
			Összesen:	3 053.24	730.43	26.38	15.47	2.98	119.92	14.44	1.95			





11/5/2024 kedd	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Húsgombóc	720.88	172.46	14.47	4.99	1.74	17.21	0.00	0.13			
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41			
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02			
			Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
			Összesen:	3 001.73	718.11	28.36	11.93	2.66	122.86	13.04	1.01			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15			
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41			
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	2 915.64	697.51	28.61	12.78	2.73	115.55	13.04	1.17				





11/6/2024 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldséges zellerleves	270.94	64.82	1.15	3.94	0.45	5.91	0.02	0.14		
			Bolognai halragu	576.81	137.99	12.60	8.55	1.47	1.77	0.00	0.30		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Összesen:	2 387.50	571.17	29.79	23.27	6.24	59.03	0.02	1.02			
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E	Zöldséges zellerleves	392.74	93.96	2.13	4.09	0.47	11.70	0.02	0.28		
			Bolognai halragu	790.25	189.05	12.60	9.75	1.61	11.76	9.99	0.30		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
			Összesen:	2 446.95	585.39	25.23	19.93	2.94	74.49	10.01	1.07		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldséges zellerleves	360.50	86.24	1.89	4.06	0.47	10.10	0.02	0.25		
			Bolognai halragu	692.77	165.73	12.60	7.62	1.37	10.76	8.99	0.30		
			Tészta köret	992.93	237.54	6.86	4.76	0.60	40.53	0.00	1.06		
		Trappistasajt laktózmentes	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49			
	Összesen:	2 357.08	563.88	26.89	22.06	6.01	61.71	9.01	2.10				





11/6/2024 szerda												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldséges zellerleves	392.74	93.96	2.13	4.09	0.47	11.70	0.02	0.28		
		Bolognai halragu	807.03	193.07	12.60	9.75	1.61	12.76	10.99	0.30		
		Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49		
		Összesen:	2 498.81	597.80	25.23	20.86	3.04	75.49	11.01	1.07		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldséges zellerleves	351.19	84.02	1.90	4.11	0.48	9.55	0.02	0.17	 	
		Bolognai halragu	625.64	149.67	12.60	7.62	1.37	6.77	5.00	0.30		
		Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49	 	
		Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Összesen:	2 481.50	593.65	30.54	21.59	6.06	67.67	5.02	1.05		





11/7/2024 csütörtök		(00100) Diabetes 7-10										
E	Tejfölös burgonyaleves	938.73	224.58	4.46	11.02	2.87	26.37	0.05	0.62			
	Rántott sertésszelet	1 069.88	255.95	22.25	11.00	3.15	16.67	0.00	0.50			
	Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01			
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
	Összesen:	2 978.76	712.63	33.46	24.28	6.27	88.93	0.06	1.63			
E	Tejfölös burgonyaleves tm	658.17	157.46	3.88	6.42	2.33	20.72	0.05	0.62			
	Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 037.40	248.18	21.50	14.90	3.48	6.73	0.00	0.19			
	Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01			
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
	Összesen:	2 665.72	637.74	32.13	23.58	6.06	73.34	0.06	1.32			
E	Tejfölös burgonyaleves	935.97	223.92	4.99	4.83	1.75	39.42	0.05	0.66			
	Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 037.40	248.18	21.50	14.90	3.48	6.73	0.00	0.19			
	Rizi-bizi	877.23	209.86	6.75	3.14	0.35	38.34	0.01	0.02			
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
	Összesen:	2 879.37	688.84	33.54	22.92	5.58	85.79	0.06	1.12			
(00154) Tej, tojás m. 7-10												
(00155) Glutén- laktózm. 7-10												


























11/7/2024 csütörtök												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Tejfölös burgonyaleves tm	658.17	157.46	3.88	6.42	2.33	20.72	0.05	0.62	 	
		Sertésszelet sárgaborsó bundában	976.05	233.50	21.07	13.94	3.37	5.67	0.00	0.19		
		Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 604.37	623.06	31.70	22.62	5.95	72.28	0.06	1.32		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Tejfölös burgonyaleves	688.42	164.69	3.85	7.26	2.44	20.67	0.05	0.62	  	
		Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.00	0.50	 	
		Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	2 734.77	654.24	32.55	21.40	5.95	81.93	0.06	1.38		





11/8/2024 péntek		(00100) Diabetes 7-10										
E	Zöldborsóleves	364.46	87.19	4.27	2.30	0.26	12.20	0.02	0.29	 		
	Pincepörkölt	1 736.35	415.39	20.73	15.53	3.14	46.82	0.00	0.34			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09			
	Nápolyi, diab	20.91	5.00	0.07	0.28	0.10	0.54	0.25	0.00	      		
Összesen:		2 699.55	645.82	30.80	18.92	3.64	86.40	0.27	1.21			
E	(00154) Tej, tojás. 7-10											
	Zöldborsóleves	420.59	100.62	4.36	3.19	0.36	13.34	0.02	0.37			
	Pincepörkölt	1 482.54	354.67	20.23	10.85	2.60	42.82	0.00	0.34			
	Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
Kókuszgolyó	600.33	143.62	2.65	4.43	1.98	23.09	7.81	0.27	    			
Összesen:		3 135.14	750.04	33.34	19.07	5.19	109.40	7.83	1.13			
E	(00155) Glutén- laktózm. 7-10											
	Zöldborsóleves	467.86	111.93	4.45	4.14	0.47	13.92	0.02	0.38			
	Pincepörkölt	1 490.76	356.64	20.73	9.04	2.40	46.82	0.00	0.34			
	Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09			
	Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02			
Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	11.92	0.02	 			
Összesen:		2 721.48	651.09	30.88	19.78	6.24	85.58	11.94	0.85			





11/8/2024 péntek	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldborsóleves	402.10	96.20	3.95	2.27	0.26	14.67	0.26	0.28	
			Pincepörkölt	1 517.63	363.07	20.23	11.78	2.71	42.82	0.00	0.34	
			Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04	
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
			Kókuszgolyó	542.29	129.73	2.25	4.75	2.43	19.32	6.92	0.22	
		Összesen:	3 120.27	746.48	32.06	19.28	5.59	109.29	7.18	1.23		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldborsóleves	377.53	90.32	4.72	1.47	0.18	14.39	0.02	0.31	
			Pincepörkölt	1 587.79	379.85	20.23	13.64	2.92	42.82	0.00	0.34	
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Nápolyi, diab	20.91	5.00	0.07	0.28	0.10	0.54	0.25	0.00	 	
	Összesen:	2 564.06	613.41	30.75	16.20	3.34	84.59	0.27	1.23			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

