



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	(00050) Epekímélő	E Zellerkrémleves mir.	668.67	159.97	3.33	10.18	2.76	13.23	0.05	0.67		
		Sonkás tészta	2 415.24	577.81	32.31	18.16	5.51	70.60	0.00	0.86		
		Összesen:	3 083.91	737.78	35.64	28.34	8.27	83.83	0.05	1.53		
	(00080) Májkímélő	E Zellerkrémleves mir.	668.67	159.97	3.33	10.18	2.76	13.23	0.05	0.67		
		Sonkás tészta	2 415.24	577.81	32.31	18.16	5.51	70.60	0.00	0.86		
		Összesen:	3 083.91	737.78	35.64	28.34	8.27	83.83	0.05	1.53		
	(00101) Diab. 180g	E Zellerkrémleves mir.	528.34	126.40	3.33	6.47	2.33	13.23	0.05	0.67		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Bolognai ragu	793.34	189.79	17.39	8.45	2.52	10.83	7.99	0.32		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
	Összesen:	3 573.02	854.78	42.10	30.53	9.82	101.56	8.04	1.86			
	(00158) Gluténmentes 19-69	E Zellerkrémleves	669.23	160.10	2.02	10.09	2.71	14.78	0.05	0.47		
		Bolognai ragu	793.34	189.79	17.39	8.45	2.52	10.83	7.99	0.32		
		Tészta köret	1 323.25	316.57	9.80	4.28	0.57	57.90	0.00	1.58		
Trappista sajt		310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09			
Összesen:		3 096.70	740.83	34.75	28.44	9.37	83.83	8.04	2.46			





10/7/2024 hétfő (00430) Laktózmentes 19-69	E	Zellerkrémleves	625.25	149.58	2.92	10.15	2.74	11.12	0.05	0.47	 	
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
		Bolognai ragu	793.34	189.79	17.39	8.45	2.52	10.83	7.99	0.32		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68	 	
		Összesen:	3 359.05	803.59	36.15	28.59	6.66	99.13	8.04	1.57		





10/8/2024 kedd	(00050) Epekímélő	E	Zöldséges rizsleves	871.75	208.55	4.04	6.78	0.81	32.55	0.01	0.61		
			Zöldbabfőzelék püré	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.03	 	
			Sertés sült	704.50	168.54	21.41	8.14	2.89	2.20	0.00	0.28		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
			Összesen:	3 116.81	745.65	39.94	22.27	7.06	95.20	0.03	0.99		
	(00080) Májkimélő	E	Zöldséges rizsleves	871.75	208.55	4.04	6.78	0.81	32.55	0.01	0.61		
			Zöldbabfőzelék püré	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.03	 	
			Sertés sült	704.50	168.54	21.41	8.14	2.89	2.20	0.00	0.28		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
			Összesen:	3 116.81	745.65	39.94	22.27	7.06	95.20	0.03	0.99		
	(00101) Diab. 180g	E	Karfiolleves	302.86	72.45	3.42	1.52	0.21	11.22	0.02	0.60	 	
			Lencsefőzelék	1 236.88	295.90	15.51	7.30	2.40	41.69	5.00	0.62	 	
			Sült kolbász	945.10	226.10	10.90	20.16	7.16	0.14	0.00	1.34		
		Teljes kiörlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
		Összesen:	3 078.45	736.46	35.39	29.71	9.81	81.18	5.02	3.14			





10/8/2024 kedd														
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karfiollevés	391.16	93.58	3.59	1.57	0.20	16.08	0.02	0.70				
		Lencsefőzelék	1 503.77	359.75	19.43	6.75	2.28	54.90	5.99	0.63				
		Sült kolbász	945.10	226.10	10.90	20.16	7.16	0.14	0.00	1.34				
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40				
		Összesen:	3 196.43	764.69	35.51	29.71	9.75	88.00	7.41	3.07				
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Karfiollevés	302.86	72.45	3.42	1.52	0.21	11.22	0.02	0.60				
		Lencsefőzelék	1 503.22	359.62	20.74	6.84	2.33	53.35	5.99	0.63				
		Sült kolbász	945.10	226.10	10.90	20.16	7.16	0.14	0.00	1.34				
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58				
		Összesen:	3 344.79	800.18	40.62	29.25	9.74	92.84	6.01	3.15				





10/9/2024 szerda														
(00050) Epekímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67				
		Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60				
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11				
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01				
		Összesen:	3 472.29	830.69	35.67	22.41	4.66	120.30	0.05	1.39				
(00080) Májkímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67				
		Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60				
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11				
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01				
		Összesen:	3 472.29	830.69	35.67	22.41	4.66	120.30	0.05	1.39				
(00101) Diab. 180g	E	Csurgatott tojás leves	608.22	145.50	5.15	6.82	1.13	15.69	0.00	0.06				
		Temesvári sertésragu	1 128.75	270.03	20.11	16.89	5.79	9.02	0.00	0.79				
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11				
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01				
		Összesen:	3 476.46	831.68	33.58	28.97	7.50	107.81	0.00	0.97				





10/9/2024 szerda												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	466.51	111.60	2.51	4.78	0.82	14.50	0.00	0.26		
		Temesvári sertésragu	956.67	228.87	18.74	14.48	4.76	5.55	0.00	0.69		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 162.67	756.62	29.57	24.52	6.16	103.15	0.00	1.07		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	608.22	145.50	5.15	6.82	1.13	15.69	0.00	0.06		
		Temesvári sertésragu	1 017.18	243.35	19.64	15.68	5.80	5.55	0.00	0.81		
		Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	0.00	0.53		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 242.90	775.81	37.40	26.01	7.37	102.71	0.00	1.41		





10/10/2024 csütörtök												
(00050) Epekímélő	E	Karalábépüréleves	559.34	133.81	3.37	6.93	0.84	14.41	0.05	0.60		
		Párolt csirkemell	766.39	183.35	29.89	5.99	0.87	2.40	0.05	0.23		
		Tört burgonya	1 623.70	388.45	7.00	14.48	1.66	56.00	0.00	0.03		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 006.97	719.38	40.86	27.50	3.37	75.41	0.10	1.36		
(00080) Májkímélő	E	Karalábépüréleves	559.34	133.81	3.37	6.93	0.84	14.41	0.05	0.60		
		Párolt csirkemell	766.39	183.35	29.89	5.99	0.87	2.40	0.05	0.23		
		Tört burgonya	1 623.70	388.45	7.00	14.48	1.66	56.00	0.00	0.03		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 006.97	719.38	40.86	27.50	3.37	75.41	0.10	1.36		
(00101) Diab. 180g	E	Paradicsomleves	1 035.12	247.64	4.67	7.33	0.80	40.39	19.98	0.92	 	
		Szezámagos csirkemell	1 604.68	383.89	32.21	14.84	2.13	29.93	0.00	0.72	 	
		Burgonyapüré	1 444.35	345.54	9.67	8.90	3.10	55.33	0.00	0.22		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	4 141.69	990.84	47.15	31.17	6.03	128.25	19.98	2.36		





10/10/2024 csütörtök												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Paradicsomleves	1 035.12	247.64	4.67	7.33	0.80	40.39	19.98	0.92		
		Szezámragos csirkemell	1 142.52	273.33	29.27	13.25	1.70	8.94	0.00	0.20		
		Burgonyapüvé	1 444.35	345.54	9.67	8.90	3.10	55.33	0.00	0.22		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 679.53	880.28	44.21	29.58	5.60	107.26	19.98	1.84		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Paradicsomleves	1 035.12	247.64	4.67	7.33	0.80	40.39	19.98	0.92		
		Szezámragos csirkemell	1 604.68	383.89	32.21	14.84	2.13	29.93	0.00	0.72		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	4 028.04	963.65	43.73	32.05	4.05	122.92	19.98	2.17		





10/11/2024 péntek													
(00050) Epekímélő	E	Barackleves	718.02	171.78	1.08	4.12	2.05	32.23	21.22	0.02			
		Rizses csirke	1 972.41	471.87	26.97	14.75	2.41	57.18	0.00	0.51			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	2 747.97	657.42	28.65	18.97	4.46	92.01	21.22	1.03			
	(00080) Májkímélő	E	Barackleves	718.02	171.78	1.08	4.12	2.05	32.23	21.22	0.02		
			Rizses csirke	1 972.41	471.87	26.97	14.75	2.41	57.18	0.00	0.51		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 747.97	657.42	28.65	18.97	4.46	92.01	21.22	1.03		
	(00101) Diab. 180g	E	Paradicsomleves	892.08	213.42	6.47	7.74	0.87	29.16	0.00	3.95		
			Rakott káposzta	2 115.02	505.99	24.12	24.59	9.08	46.43	0.00	1.22		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 600.71	861.42	36.15	33.06	9.99	103.72	0.00	5.75		
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldborsóleves	475.35	113.72	5.04	3.21	0.35	15.78	0.18	0.59			
		Rakott káposzta	2 115.02	505.99	24.12	24.59	9.08	46.43	0.00	1.22			
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
	Összesen:	2 946.77	704.97	30.75	29.03	9.54	79.09	1.58	2.21				





10/11/2024 péntek (00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldborsóleves	399.62	95.60	5.14	2.27	0.24	13.39	0.01	0.60	 	
		Rakott káposzta	1 951.70	466.91	23.89	20.47	7.78	46.21	0.00	1.22		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Összesen:	2 944.93	704.52	34.59	23.47	8.06	87.73	0.01	2.40		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

