



Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/7/2024 hétfő	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Zellerkrémleves	442.58	105.88	2.89	5.35	2.12	11.08	0.05	0.47		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Bolognai ragu	920.09	220.12	19.38	11.10	3.02	10.43	7.99	0.31		
		Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64		
		Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
	Összesen:	3 137.54	750.61	37.88	28.57	8.20	84.27	8.04	1.56			
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E Zellerkrémleves	374.36	89.56	2.65	3.89	1.73	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	942.23	225.41	19.31	12.29	3.16	9.12	6.99	0.29		
		Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49		
Összesen:		2 740.42	655.59	33.30	24.23	5.99	75.09	7.04	1.31			





<b>10/7/2024</b> <b>hétfő</b> (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	<b>E</b>	Zellerkrémleves	409.45	97.95	2.65	4.82	1.83	10.66	0.05	0.43	 	
		Pírtott 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		





10/8/2024 kedd	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karfiolleves	436.27	104.37	4.92	1.79	0.26	17.05	0.02	0.44		
			Lencsefőzelék	1 362.71	326.01	17.92	7.45	2.42	46.45	5.39	0.32		
			Sült kolbász	787.58	188.42	9.08	16.80	5.96	0.12	0.00	1.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 081.23	737.14	36.55	26.65	8.68	87.06	5.41	2.37		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	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		
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	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			





10/9/2024 szerda	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csurgatott tojás leves	559.32	133.81	4.88	5.65	0.96	15.68	0.00	0.05		
			Temesvári sertésragu	1 022.90	244.71	19.55	15.31	5.37	6.83	0.00	0.71		
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.00	0.03		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 977.68	712.36	34.66	25.21	6.83	90.21	0.00	0.80		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Csurgatott tojás leves	373.37	89.32	3.80	3.72	0.71	10.05	0.00	0.05		
			Temesvári sertésragu	890.17	212.96	14.96	13.41	4.97	7.80	0.00	0.63		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 597.79	621.48	24.76	22.38	6.25	79.10	0.00	0.90		
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	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			





10/10/2024 csütörtök		E											
				942.44	225.47	4.45	5.42	0.58	39.41	19.98	0.91		
10/10/2024 csütörtök	(00151) Fruktóz sz. 11-14	Paradicsomleves	942.44	225.47	4.45	5.42	0.58	39.41	19.98	0.91			
		Szezámagos csirkemell	1 175.88	281.31	27.46	10.57	1.58	18.74	0.00	0.45			
		Burgonyapüré	1 617.96	387.07	12.57	11.66	4.62	56.63	0.00	0.33			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	3 793.82	907.62	45.08	27.75	6.78	117.38	19.98	2.19			
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	Paradicsomleves	882.92	211.22	3.95	7.18	0.79	32.42	14.99	0.76			
		Szezámagos csirkemell	1 077.85	257.86	24.35	10.30	1.50	16.63	0.00	0.46			
		Tört burgonya	1 134.73	271.47	5.00	9.68	1.11	40.00	0.00	0.02			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	3 153.04	754.32	33.90	27.26	3.40	91.65	14.99	1.74			
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	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				





10/11/2024 péntek												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldborsóleves	463.86	110.97	5.42	3.27	0.36	14.68	0.01	0.30		
		Rakott káposzta	1 903.60	455.41	21.71	22.13	8.18	41.79	0.00	1.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 862.13	684.72	31.76	26.01	8.58	79.91	0.01	1.81		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Tavaszi zöldségleves	363.13	86.87	3.27	3.27	0.39	10.92	0.05	0.15		
		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:	2 267.28	542.41	25.57	18.03	5.55	68.73	0.05	1.55		
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	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		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

