



Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/21/2024 hétfő	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Sertésraguleves	677.43	162.07	17.04	6.82	2.14	7.79	0.00	0.56		
		Burgonyás tészta	2 581.34	617.55	17.74	14.40	1.82	102.71	0.00	0.82		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	3 287.54	786.50	35.08	21.27	3.96	111.80	0.00	1.63		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	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		
	Összesen:	2 856.69	683.41	31.06	18.22	3.39	97.19	0.00	1.72			





10/21/2024 hétfő (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Sertésraguleves	850.33	203.43	17.85	10.15	2.49	9.75	0.00	0.83	
		Burgonyás tészta	2 632.66	629.82	18.29	14.55	1.84	104.90	0.00	0.91	
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
		Összesen:	3 511.76	840.13	36.44	24.75	4.33	115.95	0.00	1.99	





10/22/2024 kedd	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Daragaluska leves	730.88	174.85	5.22	6.90	0.99	22.62	0.00	0.13				
			Tökfőzelék	855.00	204.55	4.52	10.74	2.70	22.12	0.03	0.06				
			Halvagdalt	961.01	229.91	17.25	7.00	1.65	23.59	0.02	0.80				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	3 041.56	727.65	31.62	25.25	5.38	91.77	0.05	1.48				
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	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	774.48	185.28	4.26	9.52	2.69	20.33	0.03	0.46				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	2 759.83	660.24	30.10	21.63	5.02	84.70	0.04	1.86				
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	573.52	137.21	7.08	1.33	0.27	23.93	0.05	0.68				
			Halvagdalt	1 082.29	258.92	19.36	7.24	1.68	28.03	0.02	0.93				
		Tökfőzelék	706.62	169.05	3.65	9.02	1.95	18.02	0.03	0.51					
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35					
		Összesen:	2 979.10	712.71	35.17	17.97	4.04	100.76	0.10	2.47					





10/24/2024 csütörtök												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Bakonyi betyárleves	1 040.01	248.81	16.40	14.50	5.75	12.81	0.00	0.89		
		Szilvás gombóc	2 361.74	565.01	13.35	11.17	1.59	100.93	17.98	0.94		
		Összesen:	3 401.75	813.82	29.75	25.67	7.34	113.74	17.98	1.83		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Bakonyi betyárleves	1 007.84	241.11	18.02	13.63	5.44	11.23	0.00	0.87		
		Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	15.98	0.83		
		Összesen:	2 824.18	675.64	28.43	19.80	6.38	93.93	15.98	1.70		
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Bakonyi betyárleves	1 238.97	296.41	21.62	17.38	6.95	12.96	0.00	1.14		
		Szilvás gombóc	2 034.87	486.81	10.91	6.15	0.84	95.06	18.38	0.94		
		Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 495.35	836.21	32.93	23.83	7.79	120.02	18.38	2.09		





10/25/2024 béntek												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Brokkolikrémleves	322.00	77.03	4.18	2.26	0.30	10.06	0.05	0.52		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Édes-savanyú csirke	1 006.51	240.79	22.28	2.17	0.40	32.65	10.66	0.68		
		Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21		
		Összesen:	2 962.33	708.68	33.70	14.98	1.94	108.99	10.71	1.51		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Brokkolikrémleves	454.31	108.69	4.72	5.64	2.38	9.63	0.00	0.44		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
		Édes-savanyú csirke	585.79	140.14	16.52	1.88	0.32	13.99	3.16	0.54		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 689.02	643.31	28.51	20.00	4.20	86.42	3.16	1.40		
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Brokkolikrémleves	560.13	134.00	4.94	7.20	2.42	12.21	0.00	0.08		
		Édes-savanyú csirke	1 138.21	272.30	20.61	6.78	0.92	31.76	14.58	0.65		
		Párolt rizs	1 270.68	303.99	6.44	3.03	0.36	62.39	0.00	0.24		
		Összesen:	2 969.02	710.29	31.99	17.01	3.70	106.36	14.58	0.97		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

