



### Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/4/2024 hétfő	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Vegyes gyümölcsleves	519.49	124.28	1.60	0.38	0.05	27.87	14.99	0.50		
		Hentes tokány	1 585.16	379.23	33.39	21.42	6.57	12.73	0.00	1.56		
		Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.00	0.03		
		Összesen:	3 354.70	802.56	44.82	25.65	7.12	101.30	14.99	2.09		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E Meggyleves	725.90	173.66	2.51	3.74	1.99	31.39	13.99	0.33		
		Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
		Összesen:	2 881.64	689.39	31.01	24.32	6.51	89.17	13.99	0.95		





<b>11/4/2024</b> <b>hétfő</b> (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	<b>E</b>	Vegyes gyümölcsleves	725.88	173.66	2.60	4.12	2.27	30.66	14.94	0.60		
		Hentes tokány	1 194.47	285.76	20.11	16.91	5.10	12.93	0.00	0.67		
		Bulgur	1 285.91	307.63	10.18	3.77	0.50	62.82	0.00	0.04		
		Összesen:	3 206.26	767.05	32.89	24.80	7.87	106.41	14.94	1.31		





11/5/2024 kedd		(00151) Fruktóz sz. 11-14									
E	Zöldséges rizsleves	404.13	96.68	1.98	2.49	0.30	16.42	0.01	0.16		
	Paradicsom mártás 11-14	971.32	232.37	5.33	9.99	1.16	29.99	5.00	0.74		
	Húsgombóc	812.67	194.42	17.24	6.48	2.22	16.56	0.00	0.17		
	Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:	3 466.68	829.34	34.18	19.97	3.77	126.41	5.01	1.58		
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		
	Kapormártás	422.70	101.12	1.13	6.85	2.72	8.61	0.00	0.26		
	Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	Összesen:	3 177.39	760.14	30.10	15.55	5.12	123.05	0.05	0.60		





11/5/2024 kedd (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Zöldséges rizsleves	404.86	96.86	2.07	2.45	0.31	16.62	0.06	0.12		
		Húsgombóc	829.16	198.36	16.64	5.74	2.01	19.79	0.00	0.15		
		Paradicsom mártás	697.76	166.93	2.88	4.69	0.53	28.08	14.94	0.47		
		Főtt burgonya	811.33	194.10	5.18	0.41	0.05	41.40	0.00	0.02		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	3 359.78	803.78	31.85	13.67	3.04	136.67	15.00	1.11		





11/6/2024 szerda													
Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Bolognai halragu	767.36	183.58	14.19	9.15	1.60	10.07	7.99	0.34		
			Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64		
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Zöldséges zellerleves	359.55	86.02	1.98	4.13	0.48	9.91	0.02	0.18		
		Összesen:	2 827.18	676.36	33.71	24.40	6.46	78.62	8.01	1.25			
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Zöldséges zellerleves	332.16	79.46	2.05	3.22	0.38	10.28	0.02	0.17		
			Sonkás tészta	1 946.01	465.55	21.12	12.17	4.00	67.33	0.00	1.02		
			Trappistasajt laktózmentes	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49		
			Összesen:	2 589.05	619.38	28.71	21.01	7.95	77.93	0.02	1.68		
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Zöldséges zellerleves	412.32	98.64	2.30	4.12	0.48	12.58	0.02	0.30		
			Bolognai halragu	893.50	213.76	14.28	9.17	1.60	17.44	14.99	0.37		
			Tészta köret	1 184.90	283.47	7.84	6.77	0.83	46.32	0.00	1.21		
			Összesen:	2 490.72	595.87	24.42	20.06	2.91	76.34	15.01	1.88		





11/7/2024 csütörtök														
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Tejfölös burgonyaleves	1 241.38	296.98	6.56	11.19	2.90	41.66	0.05	0.63				
		Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.00	0.50				
		Rizi-bizi	1 058.17	253.15	6.27	3.09	0.36	49.77	0.02	0.01				
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
		Összesen:	3 462.06	828.24	35.68	26.31	6.52	110.70	0.07	1.64				
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Tejfölös burgonyaleves tm	866.65	207.33	4.40	10.17	2.77	24.13	0.05	0.63				
		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	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
		Összesen:	2 941.77	703.77	33.40	24.36	6.28	86.69	0.06	1.64				
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Tejfölös burgonyaleves tm	756.97	181.09	4.46	7.38	2.68	23.83	0.06	0.72				
		Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 122.46	268.53	24.23	16.03	3.87	6.52	0.00	0.22				
		Rizi-bizi	1 049.58	251.10	7.07	2.49	0.29	49.78	0.01	0.02				
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
		Összesen:	2 986.55	714.49	36.36	26.00	6.84	82.73	0.07	1.46				





11/8/2024												
péntek												
(00151)												
Fruktóz sz. 11-14												
E	Zöldborsóleves	425.80	101.87	5.72	1.48	0.17	16.13	0.01	0.31			
	Pincepörkölt	2 124.04	508.14	24.90	16.52	3.45	63.21	0.00	0.39			
	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:	3 148.58	753.25	36.42	19.09	3.86	106.72	0.26	1.28			
(00165)												
Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14												
E	Zöldborsóleves	345.42	82.64	4.42	1.40	0.16	12.93	0.02	0.30			
	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			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Kókuszgolyó	869.79	208.08	3.83	7.01	3.79	32.15	10.70	0.37			
	Összesen:	3 434.68	821.70	34.58	22.65	7.12	118.05	10.72	1.16			





11/8/2024 péntek (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Zöldborsóleves	502.33	120.17	5.00	4.18	0.48	15.31	0.03	0.42		
		Pincepörkölt	1 745.27	417.53	23.27	13.55	3.11	49.25	0.00	0.39		
		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	620.31	148.40	2.28	5.07	2.70	23.23	10.78	0.22	   	
		Összesen:	3 526.16	843.58	36.18	23.28	6.48	120.27	10.81	1.42		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

