



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/18/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	823.34	196.97	20.30	9.69	2.56	6.97	0.02	0.24		
		Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
		Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 947.55	705.15	40.32	17.95	3.65	94.86	2.07	1.28		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.02	0.28		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 166.93	757.63	42.75	22.44	5.01	95.37	2.07	1.32		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Lencseleves	587.99	140.67	6.58	2.66	0.31	22.54	0.05	0.66		
		Csirkepaprikás	1 022.48	244.61	18.39	12.81	4.38	13.70	0.02	0.23		
Tészta köret		992.93	237.54	6.86	4.76	0.60	40.53	0.00	1.06			
Körte		221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
Összesen:		2 824.91	675.81	32.23	20.53	5.29	88.77	0.07	1.96			





11/18/2024 hétfő													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54			
		Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.02	0.28			
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49			
		Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	Összesen:	3 122.63	747.04	42.67	22.38	5.01	92.97	2.07	1.31				
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.02	0.28		
			Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49		
			Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 202.01	766.02	42.75	23.37	5.11	95.37	2.07	1.32			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	823.34	196.97	20.30	9.69	2.56	6.97	0.02	0.24		
Tészta köret			1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49			
Összesen:		2 690.96	643.76	39.92	16.73	3.54	82.86	2.07	1.27				





11/19/2024 kedd		(00100) Diabetes 7-10										
(00154) Tej, tojás m. 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával DIAB	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58		
		Burgonyafőzelék	1 385.60	331.48	8.07	9.19	3.01	53.07	0.00	0.04		
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 408.19	815.35	40.30	21.67	6.71	113.03	0.04	1.64		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	360.15	86.16	3.83	1.45	0.18	14.16	0.04	0.24		
		Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	0.00	0.45		
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.00	0.34		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 972.59	711.15	34.89	17.79	6.01	101.15	0.04	1.52		





		11/19/2024 kedd										
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	547.90	131.08	5.84	3.23	0.80	19.39	0.04	0.57		
		Burgonyafőzelék	1 243.83	297.57	6.98	8.71	2.75	46.83	0.00	0.44		
		Vagdalt	1 001.75	239.65	21.89	8.66	2.86	18.25	0.00	0.57		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	3 090.28	739.31	37.49	20.97	6.43	98.54	0.04	1.87		
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	372.33	89.07	3.93	1.46	0.18	14.73	0.04	0.26		
		Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	0.00	0.45		
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.00	0.34		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	3 106.77	743.25	35.44	17.57	6.11	109.06	0.04	1.40		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	533.43	127.61	5.71	3.22	0.79	18.69	0.04	0.57		
		Burgonyafőzelék	1 220.37	291.95	6.76	9.09	2.97	44.85	0.00	0.04		
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	3 001.67	718.10	36.74	21.30	6.63	93.33	0.04	1.43		





11/20/2024 szerda		(00100) Diabetes 7-10												
(00100)	Diabetes 7-10	E	Karfiolleves	418.65	100.15	4.32	2.61	0.34	14.75	0.02	0.42			
			Burgonyapüré	1 248.38	298.66	8.42	8.80	3.09	45.33	0.00	0.22			
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22			
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20			
	Összesen:		2 405.26	575.42	32.48	18.99	4.93	67.25	4.32	1.06				
(00154)	Tej, tojás. 7-10	E	Karfiolleves	476.19	113.92	4.09	4.34	0.53	14.40	0.02	0.47			
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22			
			Tört burgonya	1 072.78	256.65	5.50	6.01	0.69	44.00	0.00	0.02			
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20			
	Összesen:		2 462.62	589.15	29.33	22.57	3.25	65.57	4.32	0.91				
(00155)	Glutén- laktózm. 7-10	E	Karfiolleves	414.91	99.26	3.19	1.49	0.18	18.06	0.02	0.47			
			Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22			
			Tört burgonya	1 111.98	266.02	5.75	6.03	0.69	46.00	0.00	0.03			
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20			
	Összesen:		2 300.21	550.28	28.68	16.02	2.47	71.23	4.32	0.92				
(00163)	Laktózm. 7-10	E	Karfiolleves	418.20	100.05	4.19	2.50	0.33	14.98	0.02	0.49			
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22			
			Tört burgonya	1 033.59	247.27	5.25	5.99	0.69	42.00	0.00	0.02			





11/20/2024 szerda											
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20	
		Összesen:	2 190.02	523.93	29.18	16.07	2.52	64.15	4.32	0.93	
	E	Karfiolleves	418.20	100.05	4.19	2.50	0.33	14.98	0.02	0.49	
		Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22	
		Tört burgonya	1 072.78	256.65	5.50	6.01	0.69	44.00	0.00	0.02	
(00172) Fruktóz 7-10		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10	
		Összesen:	2 344.02	560.78	29.03	20.68	3.05	63.05	2.17	0.83	
	E	Karfiolleves	433.12	103.62	4.46	2.62	0.35	15.45	0.02	0.42	
		Sült csirkecomb filé	581.93	139.22	18.94	6.55	1.39	0.97	0.00	0.22	
		Burgonyapüré	1 365.96	326.79	9.17	8.86	3.10	51.33	0.00	0.22	
	Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
	Összesen:	2 502.23	598.63	33.37	18.13	4.84	73.95	4.32	1.06		





11/21/2024 csütörtök												
11/21/2024 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
			Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85	
			Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28	
			Tartármártás	342.49	81.94	0.74	6.53	2.02	5.17	3.00	0.24	
			Összesen:	2 702.12	646.44	28.37	21.33	4.53	83.70	3.02	1.49	
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Karalábéleves	326.51	78.11	1.95	3.95	0.48	8.56	0.02	0.52	
			Halfilé sárgaborsó bundában	1 147.79	274.59	17.88	15.85	2.43	13.94	0.00	0.22	
			Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
			Összesen:	2 551.48	610.40	26.75	23.23	3.30	71.91	0.02	1.52	
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Karalábéleves	447.37	107.03	1.85	3.07	0.36	17.76	0.12	0.54	
			Halfilé sárgaborsó bundában	1 007.37	241.00	17.18	14.87	2.28	8.50	0.00	0.22	
			Zöldséges rizs	1 011.35	241.95	6.56	2.48	0.30	47.99	0.00	0.28	
		Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17		
		Összesen:	2 601.69	622.42	25.68	23.73	3.43	75.07	0.12	1.21		





11/21/2024 csütörtök											
11/21/2024 csütörtök	(00163) Laktózm. 7-10	E Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85	
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28	
		Majonéz	406.80	97.32	0.26	9.93	1.47	2.46	0.00	0.50	
		Összesen:	2 766.43	661.82	27.89	24.73	3.98	80.99	0.02	1.75	
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E Karalábéleves	326.51	78.11	1.95	3.95	0.48	8.56	0.02	0.52	
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 178.37	281.91	18.96	15.00	2.34	16.60	0.00	0.23	
		Zöldséges rizs	1 164.42	278.57	7.12	3.36	0.40	54.56	0.00	0.28	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
		Összesen:	2 726.84	652.36	28.63	22.41	3.22	82.32	0.02	1.53	
	(00172) Fruktóz 7-10	E Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85	
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28	
Tartármártás		437.36	104.63	0.94	9.20	2.77	4.77	2.00	0.33		
Összesen:		2 796.99	669.13	28.57	24.00	5.28	83.30	2.02	1.58		





11/22/2024		péntek										
(00100) Diabetes 7-10	E	Gulyásleves	894.37	213.96	13.90	6.36	1.72	24.72	0.04	0.21		
		Mákos bukta	2 026.97	484.92	13.92	18.35	3.07	65.44	8.74	0.06		
		Összesen:	2 921.34	698.88	27.82	24.71	4.79	90.16	8.78	0.27		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Mákos bukta	1 657.21	396.46	10.03	16.86	2.49	50.67	6.99	0.01	
			Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
			Gulyásleves	726.80	173.88	12.82	6.28	1.71	16.19	0.04	0.20	
		Összesen:	3 034.32	725.92	28.13	23.82	4.35	98.51	7.03	0.28		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Gulyásleves	828.46	198.20	14.92	8.01	2.10	16.23	0.04	0.22	
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40	
			Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01	
			Mákos bukta	1 758.09	420.60	6.56	14.81	2.09	64.76	7.74	0.02	
		Összesen:	3 044.74	728.41	23.35	24.33	4.30	102.77	9.18	0.65		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Gulyásleves	726.80	173.88	12.82	6.28	1.71	16.19	0.04	0.20	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
Mákos bukta			1 661.43	397.47	11.35	13.81	2.12	56.47	5.99	0.01		
Alma			101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
Összesen:		3 038.54	726.93	29.45	20.77	3.98	104.31	6.03	0.28			





11/22/2024 béntek	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Gulyásleves	726.80	173.88	12.82	6.28	1.71	16.19	0.04	0.20			
			Mákos bukta	1 915.82	458.33	12.64	16.86	2.66	63.45	8.74	0.01			
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
			Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18			
			Összesen:	3 067.29	733.81	28.32	23.65	4.44	100.63	8.78	0.40			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Gulyásleves	726.80	173.88	12.82	6.28	1.71	16.19	0.04	0.20			
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
			Mákos bukta	1 727.61	413.30	12.02	12.37	2.03	62.98	8.74	0.01			
			Összesen:	3 002.93	718.41	29.84	19.05	3.89	105.92	8.78	0.27			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

