
















Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/25/2024 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Nyírségi gombóclevés	850.03	203.36	19.98	6.25	2.35	16.17	1.12	0.83		
		Burgonyás tészta	2 032.89	486.34	14.87	9.31	1.22	84.59	0.00	0.75		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 940.46	703.47	35.45	15.66	3.57	103.36	1.12	2.08		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E Nyírségi gombóclevés	874.30	209.16	20.42	6.16	1.97	17.47	0.00	0.77		
		Darásmetélt	1 561.92	373.67	9.68	8.78	1.17	62.55	0.00	1.00		
		Sárgabarackdzsem	439.05	105.04	0.16	0.00	0.00	25.80	21.72	0.02		
		Összesen:	2 875.27	687.87	30.26	14.94	3.14	105.82	21.72	1.79		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Nyírségi gombóclevés	912.66	218.34	19.77	6.12	1.94	20.55	0.00	0.77		
		Burgonyás tészta	2 061.90	493.28	8.04	8.40	0.91	94.29	3.50	0.40		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 032.10	725.39	28.41	14.62	2.85	117.44	3.50	1.67		





11/25/2024 hétfő												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	856.05	204.80	20.84	3.41	1.67	22.16	0.00	0.77	 	
		Darásmetélt	1 632.09	390.45	9.68	10.63	1.38	62.55	0.00	1.00		
		Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	16.29	0.01		
		Összesen:	2 817.43	674.03	30.64	14.04	3.05	104.06	16.29	1.78		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	817.77	195.64	20.53	3.69	2.23	19.40	1.38	0.85	     	
		Burgonyás tészta	2 193.88	524.85	15.24	12.13	1.54	87.42	0.00	0.75	 	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 069.19	734.26	36.37	15.92	3.77	109.42	1.38	2.10		





11/26/2024 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51		
			Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 687.58	642.97	33.96	22.26	4.37	75.81	11.99	1.98		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Csontleves	480.68	114.99	3.20	2.20	0.31	20.27	0.67	0.46		
			Paradicsomos káposzta	1 220.86	292.07	7.63	8.49	0.98	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 737.80	654.98	32.51	22.06	4.33	80.28	12.66	1.93		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csontleves tésztával	471.20	112.73	3.71	2.85	0.41	18.09	0.55	0.65		
			Paradicsomos káposzta	1 182.52	282.90	4.86	8.16	0.90	46.64	19.98	0.53		
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39			
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02			
		Összesen:	2 531.12	605.54	29.09	21.18	4.22	73.55	20.53	1.59			





11/26/2024 kedd												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Csontleves	407.93	97.59	3.00	2.12	0.29	16.42	0.50	0.45		
		Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	3 055.09	730.89	34.61	23.85	4.64	93.14	12.49	1.98		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51		
		Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	2 715.64	649.68	33.96	23.00	4.45	75.81	11.99	1.98		





11/27/2024	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	415.46	99.39	4.48	4.21	0.84	10.78	0.00	0.07		
			Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.04	0.26		
			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:	2 849.42	681.68	32.94	22.19	5.61	86.37	0.04	0.55		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Rántott lev. zskockával	501.92	120.08	3.05	4.99	0.65	15.68	0.02	0.20		
			Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.04	0.26		
			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:	2 970.96	710.76	31.51	23.90	5.52	91.27	0.06	0.68		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	344.98	82.53	2.22	3.61	0.65	10.19	0.00	0.54		
			Zöldborsós sertésragu	955.21	228.52	19.27	12.53	3.61	9.32	0.00	0.67		
			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:	2 669.52	638.64	27.49	22.32	4.93	80.76	0.00	1.43			





11/27/2024 szerda											
(00164)	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10										
E	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20		
	Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.04	0.26		
	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:	2 756.06	659.35	30.16	21.94	5.26	84.23	0.06	0.68		
(00172)	Fruktóz 7-10										
E	Csurgatott tojás leves	471.16	112.72	4.34	6.05	1.04	10.07	0.00	0.07		
	Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.04	0.26		
	Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
	Összesen:	2 724.63	651.83	32.40	22.70	5.71	78.66	0.04	0.54		





11/28/2024 csütörtök												
(00100) Diabetes 7-10	E	Csirkeraguleves	531.92	127.25	16.38	4.44	0.58	5.21	0.00	0.39		
		Rizsfelfújt	1 987.46	475.47	7.21	12.67	5.22	82.36	13.05	0.39		
		Összesen:	2 519.38	602.72	23.59	17.11	5.80	87.57	13.05	0.78		
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
		Rizsfelfújt	2 088.89	499.73	8.01	12.00	5.04	89.10	12.05	0.38		
		Összesen:	2 761.15	660.56	24.39	20.15	6.05	94.31	12.05	0.77		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
		Rizsfelfújt	2 088.89	499.73	8.01	12.00	5.04	89.10	12.05	0.38		
		Összesen:	2 761.15	660.56	24.39	20.15	6.05	94.31	12.05	0.77		





11/28/2024 csütörtök												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
		Rizsfelfújt	2 074.34	496.25	7.97	11.96	5.04	88.40	12.05	0.38		
		Összesen:	2 746.60	657.08	24.35	20.11	6.05	93.61	12.05	0.77		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
		Túrógombóc	1 731.70	414.28	15.32	5.49	0.44	73.70	0.00	0.39		
		Édes tejföl	572.77	137.03	1.57	10.10	5.09	9.80	7.99	0.04		
		Összesen:	2 976.73	712.14	33.27	23.74	6.54	88.71	7.99	0.82		







<b>11/29/2024</b> <b>péntek</b>	<b>(00100)</b> Diabetes 7-10	<b>E</b> Sütőtök krémleves	773.07	184.95	3.68	5.02	1.83	31.05	7.49	0.03		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rakott zöldbab	1 864.35	446.02	26.65	15.91	5.88	48.19	0.00	0.55		
		Összesen:	2 867.46	686.00	31.17	24.74	8.17	83.52	7.49	0.68		
	<b>(00154)</b> Tej, tojás. 7-10	<b>E</b> Sütőtök krémleves	814.96	194.97	2.75	6.55	2.27	31.02	11.99	0.04		
		Rakott zöldbab	1 736.77	415.49	25.95	13.18	3.59	47.42	0.00	0.59		
		Összesen:	2 551.73	610.46	28.70	19.73	5.86	78.44	11.99	0.63		
	<b>(00155)</b> Glutén- laktózm. 7-10	<b>E</b> Sütőtök krémleves	660.25	157.95	2.17	4.73	2.03	26.49	7.49	0.04		
		Rakott zöldbab	2 041.81	488.47	27.21	20.17	7.30	48.59	0.00	0.72		
		Összesen:	2 702.06	646.42	29.38	24.90	9.33	75.08	7.49	0.76		





<b>11/29/2024</b> <b>péntek</b>	<b>(00164)</b> Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	<b>E</b> Sütőtök krémleves	750.67	179.58	2.54	6.51	2.27	27.49	9.99	0.03		
		Rakott zöldbab	1 940.13	464.15	26.79	17.84	6.06	48.20	0.00	0.68		
		Összesen:	2 690.80	643.73	29.33	24.35	8.33	75.69	9.99	0.71		
	<b>(00172)</b> Fruktóz 7-10	<b>E</b> Sütőtök krémleves	668.95	160.04	3.21	4.71	2.08	26.02	5.00	0.04		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rakott zöldbab	1 864.35	446.02	26.65	15.91	5.88	48.19	0.00	0.55		
		Összesen:	2 763.34	661.09	30.70	24.43	8.42	78.49	5.00	0.69		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

