



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/18/2024 hétfő	(00050) Epekímélő	E Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
		Csirkepörkölt	1 194.23	285.70	28.22	14.03	2.44	10.55	0.00	2.54		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	11.20	0.00		
		Összesen:	3 686.87	882.03	46.35	23.40	3.77	119.38	11.25	3.68		
	(00080) Májkímélő	E Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
		Csirkepörkölt	1 194.23	285.70	28.22	14.03	2.44	10.55	0.00	2.54		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	11.20	0.00		
		Összesen:	3 686.87	882.03	46.35	23.40	3.77	119.38	11.25	3.68		
	(00101) Diab. 180g	E Csirkepaprikás	1 024.29	245.05	22.92	13.18	3.82	8.46	0.02	0.27		
		Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
Tészta köret		1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68			
Körte		221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
Összesen:		3 755.48	898.44	49.90	22.64	5.11	122.81	2.07	1.50			





11/18/2024 hétfő												
(00158) Gluténmentes 19-69	<b>E</b>	Lencseleves	741.36	177.36	11.04	2.94	0.33	26.64	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 172.34	280.46	26.42	13.29	3.94	13.51	0.02	0.31		
		Tészta köret	1 288.17	308.17	9.80	3.36	0.46	57.90	0.00	1.58		
		Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 423.38	818.98	47.66	19.89	4.73	110.05	2.07	2.44		
(00430) Laktózmentes 19-69	<b>E</b>	Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	951.93	227.73	22.87	11.41	3.60	8.18	0.02	0.28		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		Összesen:	3 638.82	870.53	49.77	20.81	4.89	120.13	2.07	1.50		





11/19/2024 kedd	(00050) Epekímélő	E	Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73		
			Burgonyafőzelék	1 391.29	332.84	7.48	11.28	3.69	49.30	0.00	0.05		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 703.46	885.99	43.43	26.45	8.20	116.74	0.05	1.78		
	(00080) Májikímélő	E	Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73		
			Burgonyafőzelék	1 391.29	332.84	7.48	11.28	3.69	49.30	0.00	0.05		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 703.46	885.99	43.43	26.45	8.20	116.74	0.05	1.78		
	(00101) Diab. 180g	E	Burgonyafőzelék	1 316.99	315.07	7.32	9.22	2.68	49.59	0.00	2.99		
			Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	3 629.16	868.22	43.27	24.39	7.19	117.03	0.05	4.72			







11/19/2024 kedd												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tavaszi zöldségleves	363.13	86.87	3.27	3.27	0.39	10.92	0.05	0.15		
		Burgonyafőzelék	1 570.15	375.63	6.76	9.98	3.48	63.52	0.00	0.55		
		Vagdalt	815.42	195.07	21.33	8.82	2.97	7.31	0.18	0.26		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	3 105.10	742.83	32.95	23.30	6.95	98.63	1.63	1.36		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldségleves vajos galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73	  	
		Burgonyafőzelék	1 424.31	340.74	8.03	10.06	3.53	53.38	0.00	0.55		
		Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 736.48	893.89	43.98	25.23	8.04	120.82	0.05	2.28		





11/20/2024 szerda												
(00050) Epekímélő	E	Zellerkrémleves mir.	493.26	118.00	3.33	5.54	2.23	13.23	0.05	0.67	 	
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
		Burgonyapüré	1 497.47	358.25	9.67	10.30	3.48	55.34	0.00	0.24		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		Összesen:	2 953.27	706.52	34.74	28.58	7.87	75.47	4.35	1.35		
(00080) Májkímélő	E	Zellerkrémleves mir.	493.26	118.00	3.33	5.54	2.23	13.23	0.05	0.67	 	
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
		Burgonyapüré	1 497.47	358.25	9.67	10.30	3.48	55.34	0.00	0.24		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		Összesen:	2 953.27	706.52	34.74	28.58	7.87	75.47	4.35	1.35		
(00101) Diab. 180g	E	Karfiolleves	415.22	99.33	4.47	1.75	0.25	16.32	0.02	0.64	 	
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
		Burgonyapüré	1 497.47	358.25	9.67	10.30	3.48	55.34	0.00	0.24		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		Összesen:	2 875.23	687.85	35.88	24.79	5.89	78.56	4.32	1.32		





11/20/2024 szerda													
(00158)	Laktózmentes 19-69	E	Karfiolleves	649.05	155.28	3.80	6.24	0.73	20.67	0.02	0.73		
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24			
		Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03			
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20			
		Összesen:	3 068.10	734.00	33.04	27.01	3.81	87.57	4.32	1.20			
(00430)	Laktózmentes 19-69	E	Karfiolleves	415.22	99.33	4.47	1.75	0.25	16.32	0.02	0.64		
		Tört burgonya	1 526.67	365.23	7.50	9.88	1.13	60.00	0.00	0.03			
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24			
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20			
		Összesen:	2 904.43	694.83	33.71	24.37	3.54	83.22	4.32	1.11			





11/21/2024 csütörtök														
11/21/2024 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	0.60			
			Halfilé sárgaborsó bundában	1 449.79	346.84	23.70	21.43	3.23	13.28	0.00	0.30			
			Sárgarépás rizs	1 150.84	275.32	6.08	2.15	0.26	57.49	0.00	0.14			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
			Összesen:	3 246.45	776.67	34.02	30.63	4.34	89.19	0.05	1.54			
	(00080) Májkímélő	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	0.60			
			Halfilé sárgaborsó bundában	1 384.12	331.13	22.62	21.35	3.22	10.62	0.00	0.30			
			Sárgarépás rizs	1 150.84	275.32	6.08	2.15	0.26	57.49	0.00	0.14			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
			Összesen:	3 180.78	760.96	32.94	30.55	4.33	86.53	0.05	1.54			
	(00101) Diab. 180g	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15			
			Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.00	0.82	  		
		Zöldséges rizs	1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37				
		Tartármártás	474.91	113.62	1.00	10.88	3.02	3.17	0.00	1.39	     			
		Összesen:	3 582.29	857.02	35.88	31.80	6.45	104.99	0.02	2.73				





11/21/2024 csütörtök												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karalábéleves	626.55	149.89	2.21	5.06	0.59	23.47	0.36	0.37		
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 050.24	251.25	16.15	17.58	2.59	5.97	0.00	0.22		
		Zöldséges rizs	1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37		
		Majonéz	203.40	48.66	0.13	4.96	0.74	1.23	0.00	0.25		
		Összesen:	3 305.47	790.78	27.23	32.13	4.46	96.51	0.36	1.21		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Karalábéleves	677.83	162.16	4.48	7.24	0.89	19.66	0.05	0.66		
		Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.00	0.82		
		Zöldséges rizs	1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37		
		Összesen:	3 554.69	850.41	37.59	26.05	4.07	114.30	0.05	1.85		







11/22/2024 péntek													
(00050) Epekímélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74			
		Burgonyás pogácsa	1 585.64	379.34	9.76	15.17	4.24	50.34	0.00	1.40	 		
		Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97			
		Összesen:	3 185.85	762.17	33.96	22.40	6.16	104.98	0.00	3.11			
	(00080) Májkimélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Burgonyás pogácsa	1 585.64	379.34	9.76	15.17	4.24	50.34	0.00	1.40	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
			Összesen:	3 185.85	762.17	33.96	22.40	6.16	104.98	0.00	3.11		
	(00101) Diab. 180g	E	Gulyásleves	850.11	203.38	15.49	7.23	2.01	18.65	0.05	0.75		
			Mákos bukta	2 289.56	547.74	17.07	19.48	3.44	75.39	6.99	0.08	 	
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03		
			Összesen:	3 413.93	816.73	35.06	26.91	5.53	107.42	7.04	0.86		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Gulyásleves	850.11	203.38	15.49	7.23	2.01	18.65	0.05	0.75		
		Mákos bukta	2 210.81	528.90	9.43	18.37	2.73	80.84	6.99	0.02			
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 562.73	852.33	26.91	27.23	4.85	123.37	8.44	1.18			





11/22/2024 péntek (00430) Laktózmanes 19-69	E	Gulyásleves	850.11	203.38	15.49	7.23	2.01	18.65	0.05	0.75		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Mákos bukta	2 155.39	515.64	15.77	14.87	2.47	79.07	6.99	0.02		
		Összesen:	3 670.35	878.08	36.58	22.82	4.63	130.07	7.04	0.84		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

