




Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/25/2024 hétfő	(00050) Epekímélő	E Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
		Burgonyás tészta	2 381.11	569.64	17.56	9.75	1.29	101.46	0.00	1.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 102.46	742.22	37.70	15.37	2.01	111.49	0.00	2.34		
	(00080) Májkímélő	E Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
		Burgonyás tészta	2 381.11	569.64	17.56	9.75	1.29	101.46	0.00	1.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 102.46	742.22	37.70	15.37	2.01	111.49	0.00	2.34		
	(00101) Diab. 180g	E Csirkeraguleves	733.98	175.59	19.54	7.38	0.93	7.43	0.00	0.83		
		Burgonyás tészta	2 381.11	569.64	17.56	9.75	1.29	101.46	0.00	1.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 172.63	759.00	37.70	17.23	2.22	111.49	0.00	2.34		
(00158) Gluténmentes 19-69	E Nyírségi gombóclevés	960.40	229.76	24.51	4.36	2.15	22.59	0.00	0.96			
	Burgonyás tészta	2 356.00	563.64	8.31	8.93	0.95	110.14	5.00	0.63			
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
	Összesen:	3 373.94	807.17	33.42	13.39	3.10	135.33	5.00	2.09			





11/25/2024 hétfő (00430) Laktózmentes 19-69	E	Nyírségi gombóclevés	1 022.22	244.55	25.67	4.62	2.79	24.25	1.72	1.06	     	
		Darásmetélt	2 128.74	509.27	16.60	11.00	1.55	85.37	0.00	0.62	 	
		Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	16.29	0.01		
		Összesen:	3 480.25	832.60	42.39	15.62	4.34	128.97	18.01	1.69		





11/26/2024 kedd	(00050) Epekímélő	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53				
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60				
			Kapormártás	527.76	126.26	2.89	7.27	2.05	12.17	0.00	0.32				
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03				
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07				
			Összesen:	3 493.96	835.88	42.18	21.26	5.83	117.21	0.00	1.55				
	(00080) Májjímélő	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53				
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60				
			Kapormártás	527.76	126.26	2.89	7.27	2.05	12.17	0.00	0.32				
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03				
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07				
			Összesen:	3 493.96	835.88	42.18	21.26	5.83	117.21	0.00	1.55				
	(00101) Diab. 180g	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53				
			Paradicsomos káposzta	1 135.77	271.72	8.87	8.45	1.05	39.19	0.00	0.81				
			Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	2 981.30	713.24	39.79	25.72	5.04	79.57	0.00	2.43				





11/26/2024 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csontleves	452.14	108.17	3.64	2.72	0.38	17.16	0.50	0.46		
			Paradicsomos káposzta	1 478.28	353.66	5.88	5.63	0.58	68.93	24.98	1.00		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
			Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60		
			Összesen:	2 986.66	714.53	32.14	22.30	4.50	94.95	25.48	2.08		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Csontleves	474.66	113.56	5.29	2.99	0.43	16.54	0.00	0.53	 	
			Paradicsomos káposzta	1 465.35	350.56	9.83	5.91	0.73	63.58	19.98	0.80		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 170.55	758.50	40.75	19.47	4.30	103.96	19.98	2.42		





11/27/2024 szerda	(00050) Epekímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67			
			Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60			
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
			Összesen:	3 355.96	802.86	35.35	22.09	4.66	114.70	0.05	1.38			
	(00080) Májkímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67			
			Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60			
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
			Összesen:	3 355.96	802.86	35.35	22.09	4.66	114.70	0.05	1.38			
	(00101) Diab. 180g	E	Csurgatott tojás leves	608.22	145.50	5.15	6.82	1.13	15.69	0.00	0.06			
			Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.04	0.27			
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
			Összesen:	3 534.61	845.60	36.21	26.48	6.87	114.22	0.04	0.45			
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	466.51	111.60	2.51	4.78	0.82	14.50	0.00	0.26			
			Zöldborsós sertésragu gluténmentes	1 158.09	277.06	22.00	14.28	5.13	14.80	0.04	0.27			
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
		Összesen:	3 393.17	811.77	32.91	24.40	6.53	113.80	0.04	0.65				





11/27/2024 szerda (00430) Laktózmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	608.22	145.50	5.15	6.82	1.13	15.69	0.00	0.06			
		Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.04	0.27			
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 534.61	845.60	36.21	26.48	6.87	114.22	0.04	0.45			





11/28/2024 csütörtök												
Epekímélő	(00050)	E Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
		Rizsfelfújt	2 739.03	655.27	17.02	10.83	3.61	121.05	24.98	0.42		
		Összesen:	3 349.89	801.41	31.96	16.84	5.46	128.80	24.98	1.16		
	Májímélő	(00080)	E Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74	
			Rizsfelfújt	2 739.03	655.27	17.02	10.83	3.61	121.05	24.98	0.42	
			Összesen:	3 349.89	801.41	31.96	16.84	5.46	128.80	24.98	1.16	
	Diab. 180g	(00101)	E Csirkeraguleves	733.98	175.59	19.54	7.38	0.93	7.43	0.00	0.83	
			Rizsfelfújt	2 739.03	655.27	17.02	10.83	3.61	121.05	24.98	0.42	
			Összesen:	3 473.01	830.86	36.56	18.21	4.54	128.48	24.98	1.25	
	Gluténmentes 19-69	(00158)	E Csirkeraguleves	558.56	133.63	19.54	2.74	0.40	7.43	0.00	0.83	
			Rizsfelfújt	2 739.03	655.27	17.02	10.83	3.61	121.05	24.98	0.42	
			Összesen:	3 297.59	788.90	36.56	13.57	4.01	128.48	24.98	1.25	
Laktózmentes 19-69	(00430)	E Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
		Rizsfelfújt	2 559.47	612.31	14.78	16.57	6.61	99.50	24.98	0.38		
		Összesen:	3 223.28	771.12	34.32	22.09	7.33	106.93	24.98	1.21		





11/29/2024
péntek

(00050) Epekímélő	E	Sütőtök krémleves	795.07	190.21	2.97	5.72	2.17	31.49	9.99	0.04			
		Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	3 290.80	787.28	40.24	23.90	5.07	101.80	9.99	1.38			
	(00080) Májkimélő	E	Sütőtök krémleves	795.07	190.21	2.97	5.72	2.17	31.49	9.99	0.04		
			Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 290.80	787.28	40.24	23.90	5.07	101.80	9.99	1.38		
	(00101) Diab. 180g	E	Sütőtök krémleves	550.48	131.69	5.96	5.24	1.55	15.01	0.00	0.21		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Rakott zöldbab	2 160.88	516.96	29.04	17.40	6.62	60.01	0.00	0.52		
			Összesen:	3 171.44	758.72	36.67	30.27	9.10	83.57	0.00	0.94		
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Sütőtök krémleves	859.54	205.63	2.19	6.59	2.24	34.14	9.99	0.04			
		Rakott zöldbab	2 112.71	505.43	28.71	16.56	5.52	59.35	0.00	0.61			
		Összesen:	2 972.25	711.06	30.90	23.15	7.76	93.49	9.99	0.65			





11/29/2024 péntek (00430) Laktózmentes 19-69	E	Sütötök krémleves	707.61	169.28	2.46	5.91	2.17	26.36	7.49	0.04		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
		Rakott zöldbab	2 062.89	493.51	28.77	15.04	5.54	59.74	0.00	0.52		
		Összesen:	3 230.58	772.86	32.90	28.58	8.64	94.65	7.49	0.77		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

