



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Lencseleves	1 185.13	283.53	12.12	8.59	1.01	39.26	9.04	0.54		
		Csirkepaprikás	945.01	226.08	20.78	11.59	2.79	9.45	0.02	0.24		
		Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64		
		Összesen:	3 519.53	842.00	44.90	25.68	4.61	107.03	9.06	1.42		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E Lencseleves	844.99	202.15	11.85	3.00	0.36	31.86	3.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.02	0.28		
		Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
	Összesen:	3 081.49	737.20	45.08	21.41	4.92	90.37	3.07	1.31			





<b>11/18/2024</b> <b>hétfő</b> (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	<b>E</b>	Lencseleves	774.97	185.40	10.49	3.22	0.39	28.59	2.36	0.63		
		Csirkepaprikás	1 077.71	257.82	24.96	13.78	3.94	8.23	0.02	0.30		
		Tészta köret	1 184.90	283.47	7.84	6.77	0.83	46.32	0.00	1.21		
		Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 259.09	779.68	43.69	24.07	5.16	95.14	2.38	2.15		





11/19/2024 kedd	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66		
			Burgonyafőzelék	1 326.73	317.40	7.45	8.01	0.99	52.76	0.00	0.52		
			Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	0.00	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	3 441.91	823.42	42.01	22.23	5.27	111.98	0.04	1.98		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58		
			Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	0.00	0.45		
			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:	3 415.44	817.09	40.53	21.62	7.15	113.33	0.04	2.05		
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Tavaszi zöldségleves	467.74	111.90	4.60	2.48	0.30	17.41	0.05	0.31		
			Burgonyafőzelék	1 351.63	323.36	8.26	7.57	2.50	54.51	0.00	0.49		
		Vagdalt	833.81	199.48	20.85	7.58	2.69	11.71	0.00	0.40			
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		Összesen:	3 269.85	782.27	38.79	18.01	5.63	114.41	0.05	1.55			





11/20/2024 szerda	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karfiolleves	468.38	112.05	5.22	1.85	0.27	18.51	0.02	0.45			
			Sült csirkecomb filé	672.62	160.91	21.03	8.00	1.63	1.02	0.00	0.24			
			Burgonyapüré	1 623.47	388.39	11.37	11.70	4.24	57.99	0.00	0.30			
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20			
			Összesen:	2 885.69	690.35	38.42	21.65	6.14	83.72	4.32	1.19			
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Karfiolleves	693.35	165.87	5.36	7.43	0.91	19.21	0.02	0.45			
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03			
			Sült csirkecomb filé	742.79	177.70	21.03	9.85	1.84	1.02	0.00	0.24			
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20			
			Összesen:	2 888.06	690.92	33.44	27.16	3.87	76.43	4.32	0.92			
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Karfiolleves	456.52	109.21	4.99	1.69	0.24	18.24	0.02	0.59			
			Sült csirkecomb filé	869.37	207.98	21.78	12.82	2.20	1.12	0.00	0.25			
		Tört burgonya	1 225.45	293.17	6.25	7.00	0.80	50.00	0.00	0.03				
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20				
		Összesen:	2 672.56	639.36	33.82	21.61	3.24	75.56	4.32	1.07				





11/21/2024 csütörtök		(00151) Fruktóz sz. 11-14											
Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Karalábéleves	319.09	76.34	2.44	3.15	0.39	9.55	0.05	0.60		
			Rántott hal	1 274.53	304.91	21.83	12.01	2.27	26.01	0.00	0.81	  	
			Zöldséges rizs	1 165.68	278.87	7.15	3.36	0.40	54.61	0.00	0.31		
			Tartármártás	495.87	118.63	0.79	7.40	2.22	12.37	9.99	0.27	   	
	Összesen:	3 255.17	778.75	32.21	25.92	5.28	102.54	10.04	1.99				
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Karalábéleves	495.36	118.51	3.86	3.39	0.45	17.96	0.02	0.18	 	
			Rántott hal	1 378.97	329.90	22.66	12.35	2.32	30.63	0.00	0.83	  	
			Zöldséges rizs	1 192.48	285.28	7.38	3.44	0.41	55.79	0.00	0.32		
			Majonéz	271.20	64.88	0.18	6.62	0.98	1.64	0.00	0.34	 	
	Összesen:	3 338.01	798.57	34.08	25.80	4.16	106.02	0.02	1.67				
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Karalábéleves	252.74	60.47	1.63	3.01	0.35	6.61	0.02	0.14		
			Halfilé sárgaborsó bundában	1 355.13	324.19	21.81	17.25	2.69	19.09	0.00	0.26	 	
Zöldséges rizs			1 339.07	320.35	8.19	3.86	0.46	62.75	0.00	0.32			
Csemege uborka			57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
Összesen:	3 004.48	718.78	32.23	24.22	3.50	91.05	0.02	1.22					





11/22/2024 péntek											
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Gulyásleves	838.46	200.59	16.07	7.54	2.15	16.78	0.05	0.23	
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
		Mákos bukta	2 046.55	489.61	14.68	17.18	2.93	68.49	8.24	0.07	
		Összesen:	3 433.53	821.43	35.75	25.12	5.23	112.02	8.29	0.36	
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Gulyásleves	761.89	182.27	12.82	7.20	1.82	16.19	0.04	0.20	
		Mákos bukta	2 088.91	499.74	12.91	19.86	2.90	66.75	8.99	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	
	Összesen:	3 501.11	837.59	31.01	27.74	4.87	114.59	9.03	0.28		
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Gulyásleves	795.20	190.24	14.46	7.19	1.96	16.57	0.04	0.22	
		Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18	
		Mákos bukta	2 186.19	523.01	14.50	19.32	3.03	72.17	9.30	0.02	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	Összesen:	3 435.14	821.81	31.90	27.10	5.06	111.13	9.34	0.43		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

