



Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 hétfő	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Nyírségi gombóclevés	658.36	157.50	18.74	3.77	1.91	11.77	0.00	0.41		
		Burgonyás tészta	2 581.34	617.55	17.74	14.40	1.82	102.71	0.00	0.82		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 297.24	788.82	37.08	18.27	3.73	117.08	0.00	1.73		
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E Nyírségi gombóclevés	844.52	202.04	20.13	5.52	2.43	17.29	1.38	0.85		
		Burgonyás tészta	2 581.34	617.55	17.74	14.40	1.82	102.71	0.00	0.82		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	Összesen:	3 483.40	833.36	38.47	20.02	4.25	122.60	1.38	2.17			





11/25/2024 hétfő (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Nyírségi gombóclevés	873.23	208.91	22.47	4.26	2.16	19.72	0.00	0.44	 	
		Darásmetélt	1 876.90	449.02	11.13	12.23	1.59	71.93	0.00	1.15		
		Sárgabarackdzsem	439.05	105.04	0.16	0.00	0.00	25.80	21.72	0.02	 	
		Összesen:	3 189.18	762.97	33.76	16.49	3.75	117.45	21.72	1.61		





11/26/2024 kedd	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csontleves	459.64	109.96	5.05	2.69	0.39	16.49	0.00	0.53				
			Paradicsomos káposzta	1 532.66	366.67	8.71	10.34	1.26	58.75	19.98	0.51				
			Sertéssült	792.00	189.47	21.00	11.44	3.27	0.40	0.00	0.46				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	3 278.97	784.44	39.39	25.08	4.96	99.08	19.98	1.99				
	(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Csontleves	459.64	109.96	5.05	2.69	0.39	16.49	0.00	0.53				
			Kapormártás	422.70	101.12	1.13	6.85	2.72	8.61	0.00	0.26				
			Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46				
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02				
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06				
		Összesen:	3 055.87	731.06	37.18	23.08	6.73	92.25	0.00	1.33					
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Csontleves	469.26	112.26	3.45	2.43	0.34	18.88	0.58	0.52				
			Paradicsomos káposzta	1 484.84	355.23	8.77	11.90	1.37	52.43	13.79	0.90				





11/26/2024	(00166) Tej-	E	Sertéssült	794.25	190.01	21.74	11.17	3.31	0.41	0.00	0.44	
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
			Összesen:	3 365.02	805.03	39.04	25.88	5.16	102.50	14.37	2.21	





11/27/2024 szerda													
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csurgatott tojás leves	559.32	133.81	4.88	5.65	0.96	15.68	0.00	0.05			
		Zöldborsós sertésragu	1 186.71	283.90	23.09	13.50	4.50	17.16	0.04	0.30			
		Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21			
		Összesen:	3 149.81	753.54	34.37	25.89	6.24	94.84	0.04	0.56			
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E	Csurgatott tojás leves	548.33	131.18	5.02	7.47	1.28	10.80	0.00	0.08			
		Zöldborsós sertésragu	1 143.29	273.51	22.69	13.47	4.48	15.04	0.04	0.30			
		Párolt rizs	1 333.61	319.05	6.40	4.88	0.57	62.00	0.00	0.21			
		Összesen:	3 025.23	723.74	34.11	25.82	6.33	87.84	0.04	0.59			
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Rántott lev. zskockával	1 008.88	241.36	7.06	6.00	0.85	39.57	0.03	0.48			
		Zöldborsós sertésragu	1 148.53	274.77	25.46	12.33	4.31	15.16	0.04	0.25			
		Párolt rizs	1 270.68	303.99	6.44	3.03	0.36	62.39	0.00	0.24			
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01			
		Összesen:	3 500.80	837.51	39.16	21.56	5.52	120.62	0.07	0.98			





11/28/2024 csütörtök										
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Csirkeraguleves	577.07	138.06	19.38	3.65	0.50	6.65	0.00	0.22	
	Túrógombóc	2 092.78	500.67	18.64	6.82	0.55	88.46	0.00	0.39	
	Édes tejföl	777.95	186.11	1.88	12.12	6.11	17.16	14.99	0.05	
	Összesen:	3 447.80	824.84	39.90	22.59	7.16	112.27	14.99	0.66	
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E Csirkeraguleves	461.75	110.47	16.38	2.58	0.37	5.21	0.00	0.39	
	Rizsfelfúj	2 487.17	595.02	9.27	14.46	6.20	106.02	18.06	0.44	
	Összesen:	2 948.92	705.49	25.65	17.04	6.57	111.23	18.06	0.83	
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E Csirkeraguleves	806.65	192.98	19.65	9.78	1.21	6.25	0.00	0.47	
	Rizsfelfúj	2 497.14	597.40	9.28	14.47	6.20	106.55	18.51	0.44	
	Összesen:	3 303.79	790.38	28.93	24.25	7.41	112.80	18.51	0.91	





11/29/2024 péntek											
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Sütőtök krémleves	640.81	153.30	2.47	4.34	1.86	25.91	8.49	0.03		
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
	Rakott zöldbab	2 093.77	500.90	26.27	17.94	6.89	57.62	0.00	0.57		
	Összesen:	2 964.62	709.23	29.58	26.09	9.21	87.81	8.49	0.70		
(00165) Lakt,frukt,hiszt,tejf 11-14	E Sütőtök krémleves	1 165.97	278.94	2.44	6.13	0.68	53.17	12.99	0.02		
	Rakott zöldbab	1 797.76	430.09	26.32	17.56	6.81	40.84	0.00	0.69		
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
	Összesen:	3 193.77	764.06	29.60	27.50	7.95	98.29	12.99	0.81		
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E Sütőtök krémleves	765.49	183.13	2.35	6.13	2.21	29.41	11.99	0.04		
	Rakott zöldbab	2 231.22	533.78	30.81	20.52	6.97	55.43	0.00	0.79		
	Összesen:	2 996.71	716.91	33.16	26.65	9.18	84.84	11.99	0.83		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

