



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/6/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Vegyes gyümölcsleves	452.76	108.32	1.92	2.76	1.48	18.21	5.99	0.42		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
		Összesen:	2 609.46	624.28	28.26	20.74	6.34	84.08	5.99	1.04		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Vegyes gyümölcsleves	664.64	159.00	2.26	3.58	1.97	28.65	14.99	0.52		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
		Összesen:	2 821.34	674.96	28.60	21.56	6.83	94.52	14.99	1.14		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Vegyes gyümölcsleves	751.25	179.72	1.83	3.75	1.94	33.61	15.98	0.53		
		Hentes tokány	959.50	229.55	15.99	13.15	3.83	11.51	0.00	0.52		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 934.67	702.07	23.42	22.68	6.44	99.37	15.98	1.26		
(00163) Laktózm. 7-10	E Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	12.99	0.52			
	Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59			
	Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03			
	Összesen:	2 787.77	666.93	28.60	21.56	6.83	92.53	12.99	1.14			





1/6/2025 hétfő													
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	12.99	0.52			
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59			
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03			
		Összesen:	2 787.77	666.93	28.60	21.56	6.83	92.53	12.99	1.14			
(00172) Fruktóz 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	604.30	144.57	2.10	3.55	1.96	25.37	12.99	0.47			
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59			
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03			
		Összesen:	2 761.00	660.53	28.44	21.53	6.82	91.24	12.99	1.09			





1/7/2025 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41			
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15			
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Összesen:	2 915.64	697.51	28.61	12.78	2.73	115.55	13.04	1.17			
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
			Húsgombóc	720.88	172.46	14.47	4.99	1.74	17.21	0.00	0.13			
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41			
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02			
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
			Összesen:	2 933.58	701.81	28.28	11.95	2.67	118.83	13.04	0.72			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rizsleves	477.62	114.26	2.46	3.11	0.38	19.03	0.05	0.64			
			Paradicsom mártás	756.93	181.08	2.66	5.16	0.53	30.77	12.99	0.74			
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15			
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02			
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
			Összesen:	3 053.24	730.43	26.38	15.47	2.98	119.92	14.44	1.95			





1/7/2025 kedd														
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10				
		Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41				
		Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15				
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02				
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06				
		Összesen:	2 969.49	710.40	28.98	12.57	2.84	118.86	13.04	0.74				
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Húsgombóc	720.88	172.46	14.47	4.99	1.74	17.21	0.00	0.13				
		Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41				
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02				
		Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10				
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35				
		Összesen:	3 001.73	718.11	28.36	11.93	2.66	122.86	13.04	1.01				
(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10				
		Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15				
		Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41				
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02				





171202	(00172	E	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
				Összesen:	2 915.64	697.51	28.61	12.78	2.73	115.55	13.04	1.17		





1/8/2025 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldséges zellerleves	270.94	64.82	1.15	3.94	0.45	5.91	0.02	0.14		
			Bolognai halragu	729.37	174.49	12.60	9.47	1.58	8.76	6.99	0.30		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49	 	
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Összesen:	2 540.06	607.67	29.79	24.19	6.35	66.02	7.01	1.02		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Zöldséges zellerleves	392.74	93.96	2.13	4.09	0.47	11.70	0.02	0.28		
			Bolognai halragu	790.25	189.05	12.60	9.75	1.61	11.76	9.99	0.30		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
			Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
			Összesen:	2 785.68	666.43	25.23	26.23	8.64	80.79	10.01	1.76		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldséges zellerleves	409.22	97.90	2.28	4.12	0.48	12.42	0.02	0.30		
			Bolognai halragu	776.67	185.81	12.75	9.50	1.58	11.36	8.99	0.34		
			Tészta köret	992.93	237.54	6.86	4.76	0.60	40.53	0.00	1.06		
			Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
			Összesen:	2 517.55	602.29	21.89	24.68	8.36	70.61	9.01	2.39		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldséges zellerleves	270.94	64.82	1.15	3.94	0.45	5.91	0.02	0.14		
		Bolognai halragu	724.81	173.40	12.75	8.58	1.47	10.36	7.99	0.34			
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 		





1/8/2025 szerda													
(00164)	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
		Összesen:			2 598.44	621.64	24.40	24.91	8.48	73.60	8.01	1.66	
		E	Zöldséges zellerleves	392.74	93.96	2.13	4.09	0.47	11.70	0.02	0.28		
		Bolognai halragu	761.42	182.16	12.60	8.55	1.47	12.76	10.99	0.30			
		Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49			
(00172)	Fruktóz 7-10		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Összesen:			2 679.02	640.91	25.23	23.86	6.70	79.69	11.01	1.53	
		E	Zöldséges zellerleves	351.19	84.02	1.90	4.11	0.48	9.55	0.02	0.17	 	
		Bolognai halragu	715.65	171.21	12.65	8.56	1.47	9.96	7.99	0.32			
		Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49			
Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09					
Összesen:			2 571.51	615.19	30.59	22.53	6.16	70.86	8.01	1.07			



















1/9/2025 csütörtök		(00100) Diabetes 7-10												
E	Tejfölös burgonyaleves	938.73	224.58	4.46	11.02	2.87	26.37	0.05	0.62					
	Rántott sertésszelet	1 069.88	255.95	22.25	11.00	3.15	16.67	0.00	0.50					
	Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01					
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50					
	Összesen:	2 978.76	712.63	33.46	24.28	6.27	88.93	0.06	1.63					
E	Tejfölös burgonyaleves tm	658.17	157.46	3.88	6.42	2.33	20.72	0.05	0.62					
	Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 037.40	248.18	21.50	14.90	3.48	6.73	0.00	0.19					
	Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01					
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50					
	Összesen:	2 665.72	637.74	32.13	23.58	6.06	73.34	0.06	1.32					
E	Tejfölös burgonyaleves	935.97	223.92	4.99	4.83	1.75	39.42	0.05	0.66					
	Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 037.40	248.18	21.50	14.90	3.48	6.73	0.00	0.19					
	Rizi-bizi	877.23	209.86	6.75	3.14	0.35	38.34	0.01	0.02					
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25					
	Összesen:	2 879.37	688.84	33.54	22.92	5.58	85.79	0.06	1.12					





1/9/2025 csütörtök		(00163) Laktózm. 7-10										
E	Tejfölös burgonyaleves lm	827.45	197.96	4.15	10.15	2.76	22.13	0.05	0.62	 		
	Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.00	0.50	 		
	Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01			
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
	Összesen:	2 902.57	694.40	33.15	24.34	6.27	84.69	0.06	1.63			
E	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10											
	Tejfölös burgonyaleves tm	658.17	157.46	3.88	6.42	2.33	20.72	0.05	0.62	 		
	Sertésszelet sárgaborsó bundában	976.05	233.50	21.07	13.94	3.37	5.67	0.00	0.19			
	Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01			
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
Összesen:	2 604.37	623.06	31.70	22.62	5.95	72.28	0.06	1.32				
E	(00172) Fruktóz 7-10											
	Tejfölös burgonyaleves	688.42	164.69	3.85	7.26	2.44	20.67	0.05	0.62	  		
	Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.00	0.50	 		
	Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01			
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
Összesen:	2 734.77	654.24	32.55	21.40	5.95	81.93	0.06	1.38				





1/10/2025 péntek												
00100 Diabetes 7-10	E Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
	Pincepörkölt	1 736.35	415.39	20.73	15.53	3.14	46.82	0.00	0.34			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09			
	Nápolyi, diab	20.91	5.00	0.07	0.28	0.10	0.54	0.25	0.00	 		
	Összesen:	2 823.91	675.57	26.67	16.62	3.38	102.20	0.25	0.93			
	00154 Tej, tojás. 7-10	E Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pincepörkölt	1 482.54	354.67	20.23	10.85	2.60	42.82	0.00	0.34		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
		Kókuszgolyó	600.33	143.62	2.65	4.43	1.98	23.09	7.81	0.27	 	
		Összesen:	3 052.09	730.16	27.57	15.70	4.75	117.01	7.81	0.71		
	00155 Glutén- laktózm. 7-10	E Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pincepörkölt	1 490.76	356.64	20.73	9.04	2.40	46.82	0.00	0.34		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
Kukorica abonett		180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02			
Laktózmentes rudi		499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	11.92	0.02	 		
Összesen:		2 742.44	656.10	26.57	15.64	5.77	99.66	11.92	0.48			





1/10/2025 péntek											
(00163) Laktózm. 7-10	E Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Pincepörkölt	1 482.54	354.67	20.23	10.85	2.60	42.82	0.00	0.34		
	Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	Kókuszgolyó	542.29	129.73	2.25	4.75	2.43	19.32	6.92	0.22	 	
Összesen:	3 103.75	742.52	28.17	16.10	5.23	118.59	6.92	0.67			
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Pincepörkölt	1 517.63	363.07	20.23	11.78	2.71	42.82	0.00	0.34		
	Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
	Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18		
	Kókuszgolyó	542.29	129.73	2.25	4.75	2.43	19.32	6.92	0.22	 	
Összesen:	2 898.66	693.46	25.71	16.82	5.26	107.23	6.92	0.79			
(00172) Fruktóz 7-10	E Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Pincepörkölt	1 587.79	379.85	20.23	13.64	2.92	42.82	0.00	0.34		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		





10/202	(00172	E Nápolyi, diab	20.91	5.00	0.07	0.28	0.10	0.54	0.25	0.00		
		Összesen:	2 675.35	640.03	26.17	14.73	3.16	98.20	0.25	0.93		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

