



Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/13/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Palócleves	972.82	232.73	16.90	8.69	2.74	21.32	0.05	0.15		
		Sajtos-tejfölös tészta	1 830.49	437.92	17.73	15.62	7.25	56.08	0.00	0.95		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	2 960.09	708.16	35.19	24.55	9.99	85.24	0.05	1.10		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Palócleves	1 346.54	322.14	18.33	15.02	3.95	27.91	0.05	0.16		
		Mákos tészta	1 457.12	348.59	9.32	9.35	1.80	55.39	11.99	1.20		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	2 960.44	708.24	28.21	24.61	5.75	91.14	12.04	1.36		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Palócleves	1 022.61	244.64	16.44	8.83	2.97	24.45	0.05	0.15		
		Mákos metélt	1 712.69	409.74	6.29	9.75	2.03	72.95	18.49	0.28		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	2 931.28	701.27	23.43	18.88	5.00	107.20	18.54	0.43		
(00163) Laktózm. 7-10	E Palócleves	1 146.94	274.39	17.90	10.15	2.39	27.41	0.05	0.15			
	Mákos tészta	1 615.69	386.53	12.55	8.98	1.75	63.41	9.99	0.63			
	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00			
	Összesen:	2 958.61	707.81	31.15	19.43	4.14	100.62	10.04	0.78			





1/13/2025 hétfő												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Palócleves	1 324.77	316.93	18.23	14.54	3.67	27.80	0.05	0.16		
		Mákos tészta	1 457.12	348.59	9.32	9.35	1.80	55.39	11.99	1.20		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	2 977.87	712.41	28.25	24.19	5.47	92.99	12.04	1.36		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Palócleves	1 022.38	244.59	17.04	9.63	2.85	22.03	0.05	0.15		
		Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63		
		Összesen:	2 602.99	622.73	29.59	17.69	4.50	85.44	10.04	0.78		





1/14/2025 kedd		(00100) Diabetes 7-10		E		Tárkonyos csirkeraguleves		659.00	157.66	17.54	4.87	2.29	10.62	0.01	0.28	
				Pipiropogós		369.94	88.50	17.20	2.00	0.51	0.32	0.00	0.03			
(00154) Tej, tojás. 7-10		E		Tárkonyos csirkeraguleves		589.06	140.92	17.32	3.23	1.62	10.35	0.01	0.75			
				Vagdalt		724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.00	0.34			
(00155) Glutén- laktózm. 7-10		E		Tárkonyos csirkeraguleves		634.37	151.76	18.16	2.47	1.13	13.91	0.01	0.76			
				Vagdalt		799.79	191.33	19.89	8.52	2.81	8.50	0.23	0.36			
		Összesen:		Zöldborsófőzelék		1 078.68	258.06	10.25	11.24	2.53	28.41	4.00	0.04			
				Teljes kiőrlésű kenyér		494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:		2 602.29	622.56	49.62	18.72	5.37	62.79	4.01	0.84					
		Összesen:		2 942.97	704.06	51.95	23.30	7.77	70.37	0.01	1.64					
		Összesen:		2 925.57	699.88	51.61	17.93	6.19	81.68	7.63	1.57					





		1/14/2025 kedd										
(00163) Laktózm. 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	589.06	140.92	17.32	3.23	1.62	10.35	0.01	0.75		
		Vagdalt	1 001.75	239.65	21.89	8.66	2.86	18.25	0.00	0.57	 	
		Zöldborsófőzelék	1 128.87	270.07	11.54	11.27	2.81	30.01	4.00	0.05		
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
		Összesen:	2 917.55	697.98	52.60	23.40	7.30	67.99	4.01	1.56		
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	607.88	145.43	17.50	3.25	1.62	11.26	0.01	0.75		
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.00	0.34	 	
		Zöldborsófőzelék	1 134.32	271.37	11.87	12.87	3.77	26.40	0.00	0.06		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	3 083.79	737.76	52.58	23.09	7.87	78.62	0.01	1.50		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Tárkonyos csirkeraguleves	659.00	157.66	17.54	4.87	2.29	10.62	0.01	0.28	 	
		Pípiropogós	369.94	88.50	17.20	2.00	0.51	0.32	0.00	0.03		
		Zöldborsófőzelék	1 088.96	260.52	11.26	10.49	2.11	29.66	4.00	0.04	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 612.57	625.02	50.63	17.97	4.95	64.04	4.01	0.84		





1/15/2025 szerda														
(00100) Diabetes 7-10	E	Reszeltészta leves	847.94	202.86	6.26	5.84	0.78	31.11	0.01	0.53				
		Rakott karfiol	1 727.96	413.39	18.28	14.56	4.69	51.79	0.00	0.37				
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
		Összesen:	3 070.57	734.59	29.17	21.01	5.51	106.34	0.01	1.39				
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Rántott lev. zskockával	501.92	120.08	3.05	4.99	0.65	15.68	0.02	0.20			
			Rakott karfiol	1 916.96	458.60	22.41	17.71	6.32	51.86	0.01	0.33			
			Pírított zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.00	0.11			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	3 098.55	741.28	31.61	23.42	7.05	100.21	0.03	1.13				
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rántott leves	602.00	144.02	2.14	6.18	0.75	19.95	0.05	0.57			
			Rakott karfiol	1 883.52	450.60	22.31	17.81	6.35	49.86	0.05	0.52			
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
		Összesen:	2 841.92	679.88	26.04	25.22	7.21	86.69	1.50	1.49				
(00163) Laktózm. 7-10	E	Reszeltészta leves	575.67	137.72	2.41	8.74	1.05	12.23	0.01	0.39				
		Rakott karfiol	1 916.59	458.51	23.60	14.58	4.79	57.65	0.00	0.64				
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
	Összesen:	2 986.93	714.57	30.64	23.93	5.88	93.32	0.01	1.52					










1/15/2025 szerda											
(00164)	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10										
E	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20		
	Rakott karfiol	1 977.49	473.08	23.61	17.91	6.34	53.81	0.01	0.34		
	Pirított zsemlekocta	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.00	0.11		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:	2 979.26	712.74	31.46	22.59	6.91	95.12	0.03	1.14		
(00172)	Fruktóz 7-10										
E	Reszelttészta leves	403.41	96.51	2.44	4.14	0.52	12.28	0.01	0.40		
	Rakott karfiol	1 927.83	461.20	22.27	19.40	6.54	48.81	0.00	0.42		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:	2 825.91	676.05	29.34	24.15	7.10	84.53	0.01	1.31		





1/16/2025 csütörtök														
1/16/2025 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Fokhagymakrémleves	315.36	75.45	2.53	2.53	1.50	10.55	0.00	0.25			
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 		
			Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39			
			Tört burgonya	1 072.78	256.65	5.50	6.01	0.69	44.00	0.00	0.02			
			Vitaminsaláta	258.98	61.96	1.99	0.46	0.07	12.21	3.00	0.08			
		Összesen:	2 546.46	609.21	29.76	21.96	5.53	71.40	3.00	0.84				
		(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Fokhagymakrémleves	379.17	90.71	3.07	3.33	1.98	12.01	0.00	0.25		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39			
			Tört burgonya	1 072.78	256.65	5.50	6.01	0.69	44.00	0.00	0.02			
			Vitaminsaláta	359.68	86.05	1.99	0.46	0.07	18.20	8.99	0.08			
			Összesen:	2 551.09	610.32	29.46	20.80	5.76	74.57	8.99	0.74			
		(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Fokhagymakrémleves	517.62	123.83	1.98	4.32	2.49	19.42	0.10	0.26		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39			
			Tört burgonya	1 111.98	266.02	5.75	6.03	0.69	46.00	0.00	0.03			
			Vitaminsaláta	410.36	98.17	2.00	0.46	0.07	21.21	11.99	0.08			
	Összesen:		2 737.32	654.85	28.63	20.70	6.14	86.99	12.09	0.76				





1/16/2025 csütörtök													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Fokhagymakrémleves	337.18	80.66	2.56	3.32	1.98	10.04	0.00	0.25			
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39			
		Tört burgonya	1 033.59	247.27	5.25	5.99	0.69	42.00	0.00	0.02			
		Vitaminsaláta	359.68	86.05	1.99	0.46	0.07	18.20	8.99	0.08			
	Összesen:	2 657.85	635.84	29.54	23.47	6.09	74.88	8.99	0.84				
	E	Fokhagymakrémleves	379.17	90.71	3.07	3.33	1.98	12.01	0.00	0.25			
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39			
		Tört burgonya	1 072.78	256.65	5.50	6.01	0.69	44.00	0.00	0.02			
		Vitaminsaláta	359.68	86.05	1.99	0.46	0.07	18.20	8.99	0.08			
		Összesen:	2 551.09	610.32	29.46	20.80	5.76	74.57	8.99	0.74			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Fokhagymakrémleves	300.89	71.98	2.40	2.52	1.50	9.84	0.00	0.25		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Tört burgonya	1 072.78	256.65	5.50	6.01	0.69	44.00	0.00	0.02		













16/202	( 00172	E	Vitaminsaláta	359.68	86.05	1.99	0.46	0.07	18.20	8.99	0.08	
			Összesen:	2 660.75	636.54	29.63	22.69	5.61	76.68	8.99	0.84	





<b>1/17/2025</b> <b>péntek</b>	(00100) Diabetes 7-10	<b>E</b>	Daragaluska leves	632.59	151.34	5.01	5.03	0.78	21.21	0.00	0.13	 	
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 917.14	697.88	29.42	21.93	4.04	94.45	0.00	1.35		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	<b>E</b>	Zöldségleves	360.15	86.16	3.83	1.45	0.18	14.16	0.04	0.24		
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 644.70	632.70	28.24	18.35	3.44	87.40	0.04	1.46		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	<b>E</b>	Zöldségleves	360.15	86.16	3.83	1.45	0.18	14.16	0.04	0.24		
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 673.78	639.66	28.32	18.43	3.44	88.80	0.04	1.46		
	(00163) Laktózm. 7-10	<b>E</b>	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12	 	
		Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			





1/17/2025 péntek	(00163)	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 846.18	680.90	28.78	21.65	3.96	91.50	0.00	1.34		
	(00164)	E	Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
			Tavaszi zöldségleves	372.33	89.07	3.93	1.46	0.18	14.73	0.04	0.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 656.88	635.61	28.34	18.36	3.44	87.97	0.04	1.48		
	(00172)	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 680.48	641.26	28.36	20.39	3.86	85.17	0.00	1.33		
	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10												

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

