



Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/3/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Húsgombóclevés	532.56	127.41	8.76	2.94	0.91	16.23	0.01	0.20		
		Túrós tészta	1 577.95	377.50	21.84	8.21	3.20	53.62	0.00	0.86		
		Édes tejföl	572.77	137.03	1.57	10.10	5.09	9.80	7.99	0.04		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 828.69	676.73	32.57	21.65	9.20	86.65	8.00	1.11		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72		
		Mákos tészta	1 608.25	384.75	9.94	11.42	2.20	59.10	14.99	1.20		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	2 530.58	605.40	26.06	19.92	4.26	78.07	14.99	1.94	
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Húsgombóclevés	589.45	141.02	7.73	2.71	0.78	21.19	0.01	0.18		
		Mákos metélt	1 742.66	416.91	6.08	10.30	2.04	73.71	19.48	0.28		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	2 550.23	610.11	14.41	13.61	2.82	105.40	19.49	0.48		





2/3/2025 hétfő	(00163) Laktózm. 7-10	E	Húsgombóclevés	534.80	127.94	8.57	2.92	0.92	16.61	0.01	0.18		
			Mákos tészta	1 809.10	432.80	13.58	10.89	2.25	69.60	14.99	0.64		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	2 562.02	612.92	22.75	14.41	3.17	96.71	15.00	0.84		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Sertésraguleves	739.29	176.86	15.52	8.82	2.17	8.47	0.00	0.72		
			Mákos tészta	1 608.25	384.75	9.94	11.42	2.20	59.10	14.99	1.20		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	2 565.66	613.79	26.06	20.84	4.37	78.07	14.99	1.94		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Húsgombóclevés	621.24	148.62	8.43	5.44	1.15	16.21	0.01	0.19		
			Túrós tészta	1 683.20	402.68	21.84	10.99	3.52	53.62	0.00	0.86		
			Édes tejföl	606.33	145.06	1.57	10.10	5.09	11.80	9.99	0.04		
			Összesen:	2 910.77	696.36	31.84	26.53	9.76	81.63	10.00	1.09		





2/4/2025 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
		Zöldbabfőzelék	632.06	151.21	6.07	4.82	2.23	20.55	0.02	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Muffin	568.20	135.93	3.82	6.35	1.24	15.70	6.40	0.29		
		Összesen:	2 992.31	715.86	32.38	23.07	6.35	92.66	6.42	1.00		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
		Zöldbabfőzelék	556.75	133.19	5.91	2.98	1.53	20.37	0.02	0.02		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Muffin	437.25	104.60	1.50	4.36	0.53	14.71	6.40	0.25		
		Összesen:	2 908.05	695.70	30.35	19.01	5.04	98.83	6.42	0.82		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sertés pörkölt	983.98	235.40	17.72	15.93	3.37	4.97	0.00	0.19		
		Zöldbabfőzelék	593.87	142.07	4.11	3.64	1.94	22.89	0.02	0.03		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Muffin	446.76	106.88	0.28	4.28	0.48	16.62	6.40	0.25		
		Összesen:	2 869.83	686.55	23.84	25.08	5.90	89.36	7.82	0.88		





2/4/2025 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
		Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19			
		Zöldbabfőzelék	542.28	129.73	5.77	2.97	1.53	19.67	0.02	0.02			
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
		Muffin	437.25	104.60	1.50	4.36	0.53	14.71	6.40	0.25			
	Összesen:	2 870.52	686.72	30.69	19.35	4.94	95.48	6.42	1.05				
	(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			
		Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19			
		Zöldbabfőzelék	542.28	129.73	5.77	2.97	1.53	19.67	0.02	0.02			
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		Muffin	437.25	104.60	1.50	4.36	0.53	14.71	6.40	0.25			
	Összesen:	2 893.58	692.24	30.21	19.00	5.04	98.13	6.42	0.82				
	(00172) Fruktóz 7-10	E Tavaszi zöldségleves	406.28	97.20	4.05	2.47	0.30	14.48	0.04	0.18			
		Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19			
		Zöldbabfőzelék	617.58	147.75	5.94	4.81	2.22	19.85	0.02	0.02			
Teljes kiőrlésű kenyér		593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58				



















2024/4	(00172	E Muffin	437.25	104.60	1.50	4.36	0.53	14.71	6.40	0.25		
			Összesen:	2 863.28	685.00	34.77	23.66	5.93	82.14	6.46	1.22		





		2/5/2025 szerda									
(00100) Diabetes 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
		Bakonyi sertéstokány	1 112.21	266.08	18.70	16.37	5.82	10.67	0.00	0.55	 
		Galuska köret	1 382.69	330.78	13.82	5.34	1.31	56.45	0.00	0.08	 
		Összesen:	2 679.31	640.98	33.93	23.39	7.33	72.87	0.02	0.75	
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Bakonyi sertéstokány	1 064.42	254.65	18.73	15.06	5.65	10.72	0.00	0.55	
		Tészta köret	1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49	
		Karalábéleves	326.51	78.11	1.95	3.95	0.48	8.56	0.02	0.52	
		Összesen:	2 542.62	608.28	31.18	22.13	6.65	70.31	0.02	1.56	
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Karalábéleves	447.37	107.03	1.85	3.07	0.36	17.76	0.12	0.54	 
		Bakonyi tokány	1 137.53	272.14	17.21	16.36	6.13	13.67	0.00	0.79	 
		Tészta köret	992.93	237.54	6.86	4.76	0.60	40.53	0.00	1.06	
		Összesen:	2 577.83	616.71	25.92	24.19	7.09	71.96	0.12	2.39	
(00163) Laktózm. 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
		Bakonyi sertéstokány	1 147.36	274.49	18.99	17.06	6.46	10.92	0.00	0.59	
		Galuska köret	1 237.96	296.16	12.47	5.24	1.26	49.41	0.00	0.08	 
		Összesen:	2 569.73	614.77	32.87	23.98	7.92	66.08	0.02	0.79	





2/5/2025 szerda												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12		
		Bakonyi sertéstokány	1 169.28	279.73	19.00	17.72	6.53	10.72	0.00	0.66		
		Tészta köret	1 176.25	281.40	10.50	3.77	0.59	51.03	0.00	0.49		
		Összesen:	2 529.94	605.25	30.91	23.17	7.32	67.50	0.02	1.27		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12		
		Galuska köret	1 237.96	296.16	12.47	5.24	1.26	49.41	0.00	0.08		
		Bakonyi sertéstokány	1 135.72	271.70	18.93	16.73	6.45	11.03	0.00	0.52		
		Összesen:	2 558.09	611.98	32.81	23.65	7.91	66.19	0.02	0.72		





2/6/2025 csütörtök															
(00100) Diabetes 7-10	E	Brokkolikrémleves	353.90	84.67	4.13	3.43	1.98	9.22	0.00	0.44					
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 				
		Rántott hal magvas bundában	1 348.87	322.70	20.30	14.67	2.43	26.10	0.00	0.85	 				
		Zöldséges bulgur	958.05	229.20	8.76	2.78	0.35	44.91	0.00	0.75					
Összesen:		2 890.86	691.60	34.03	24.69	5.22	84.51	0.00	2.14						
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Brokkolikrémleves	454.31	108.69	4.72	5.64	2.38	9.63	0.00	0.44					
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 147.79	274.59	17.88	15.85	2.43	13.94	0.00	0.22	 				
		Zöldséges bulgur	961.23	229.96	8.80	2.79	0.35	45.04	0.00	0.76					
		Összesen:	2 563.33	613.24	31.40	24.28	5.16	68.61	0.00	1.42					
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Brokkolikrémleves	474.09	113.42	3.09	5.53	2.33	12.69	0.00	0.44					
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 007.37	241.00	17.18	14.87	2.28	8.50	0.00	0.22					
		Zöldséges rizs	1 011.35	241.95	6.56	2.48	0.30	47.99	0.00	0.28					
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35					
		Összesen:	3 109.48	743.90	31.91	23.26	5.05	99.96	0.00	1.29					
(00163) Laktózm. 7-10	E	Brokkolikrémleves	508.47	121.64	4.73	6.26	2.31	11.45	0.00	0.44					
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 				
		Rántott hal magvas bundában	1 243.62	297.52	20.30	11.89	2.11	26.10	0.00	0.85	 				





2/6/2025 csütörtök		(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10		00163								
E	Zöldséges bulgur	958.05	229.20	8.76	2.78	0.35	44.91	0.00	0.75			
	Összesen:	2 940.18	703.39	34.63	24.74	5.23	86.74	0.00	2.14			
E	Brokkolikrémleves	487.90	116.72	4.80	5.65	2.39	11.53	0.00	0.44			
	Halfilé sárgaborsó bundában	1 178.37	281.91	18.96	15.00	2.34	16.60	0.00	0.23	 		
	Zöldséges bulgur	961.76	230.09	8.83	2.79	0.35	45.05	0.00	0.75			
	Összesen:	2 628.03	628.72	32.59	23.44	5.08	73.18	0.00	1.42			
E	Brokkolikrémleves	397.36	95.06	4.47	3.77	2.18	10.70	0.00	0.44			
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 		
	Rántott hal magvas bundában	1 272.57	304.44	20.57	11.91	2.12	27.51	0.00	0.85	 		
	Zöldséges bulgur	896.19	214.40	7.77	4.07	0.49	38.84	0.00	0.75			
	Összesen:	2 796.16	668.93	33.65	23.56	5.25	81.33	0.00	2.14			





2/7/2025
péntek

(00100) Diabetes 7-10	E	Meggyleves	748.39	179.04	2.32	3.69	1.98	33.13	17.39	0.23		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	960.59	229.80	25.20	9.86	3.46	9.77	0.00	0.29		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 932.90	701.64	33.12	19.33	6.11	97.15	17.39	0.73		
	E	Meggyleves	716.55	171.42	2.03	3.67	1.97	31.58	17.39	0.23		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	971.58	232.44	23.32	10.40	3.19	11.11	0.00	0.26		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 912.05	696.66	30.95	19.85	5.83	96.94	17.39	0.70		
	E	Meggyleves	644.18	154.11	1.35	3.62	1.95	28.06	17.39	0.23		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	972.14	232.57	22.01	10.31	3.14	12.66	0.00	0.26		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 840.24	679.48	28.96	19.71	5.76	94.97	17.39	0.70		
E	Meggyleves laktózmentes	713.19	170.62	2.03	3.67	1.97	31.38	17.19	0.23			
	Csirkemellfilé Dubarry módra	929.13	222.28	22.51	11.51	3.33	6.88	0.00	0.27			
	Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
	Összesen:	2 866.24	685.70	30.14	20.96	5.97	92.51	17.19	0.71			





2/7/2025 péntek	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E Meggyleves	745.03	178.24	2.32	3.69	1.98	32.93	17.19	0.23		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	971.58	232.44	23.32	10.40	3.19	11.11	0.00	0.26		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 940.53	703.48	31.24	19.87	5.84	98.29	17.19	0.70		
	(00172) Fruktóz 7-10	E Meggyleves	711.46	170.21	2.32	3.69	1.98	30.93	15.19	0.23		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	960.59	229.80	25.20	9.86	3.46	9.77	0.00	0.29		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 860.89	684.42	33.12	18.40	6.01	94.95	15.19	0.73		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

