



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/6/2025 hétfő	(00050) Epekímélő	E Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	19.58	0.53		
		Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.00	0.59		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Összesen:	3 608.51	863.29	31.28	26.13	6.70	123.71	19.58	1.23		
	(00080) Májjímélő	E Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	19.58	0.53		
		Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.00	0.59		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Összesen:	3 608.51	863.29	31.28	26.13	6.70	123.71	19.58	1.23		
	(00101) Diab. 180g	E Vegyes gyümölcsleves	443.14	106.01	2.23	4.42	2.08	13.61	0.00	0.52	 	
		Hentes tokány	1 242.98	297.36	22.32	16.44	4.82	14.64	0.00	0.94	 	
		Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	0.00	0.53		
		Összesen:	3 187.29	762.50	36.84	24.05	7.34	104.12	0.00	1.99		
(00158) Gluténmentes 19-69	E Vegyes gyümölcsleves	696.39	166.60	1.22	3.51	1.93	31.75	15.98	0.52	 		
	Hentes tokány gm	1 025.88	245.43	20.29	16.29	4.74	4.08	0.00	0.94	 		
	Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
	Összesen:	3 345.43	800.35	29.51	24.74	7.25	113.33	15.98	1.57			





1/6/2025 hétfő (00430) Laktózmentes 19-69	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	12.99	0.52		
		Hentes tokány	1 242.98	297.36	22.32	16.44	4.82	14.64	0.00	0.94		
		Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	0.00	0.53		
		Összesen:	3 375.22	807.46	36.87	23.21	7.23	117.17	12.99	1.99		





17/12025 kedd	(00050) Epekímélő	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Húsgombóc	826.48	197.72	17.51	6.72	2.28	16.57	0.00	0.18		
			Kapormártás	958.72	229.36	4.28	15.64	4.22	17.59	0.00	0.33		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
			Összesen:	3 968.29	949.35	36.82	26.36	7.10	138.96	0.01	1.22		
	(00080) Májkímélő	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Húsgombóc	826.48	197.72	17.51	6.72	2.28	16.57	0.00	0.18		
			Kapormártás	958.72	229.36	4.28	15.64	4.22	17.59	0.00	0.33		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
			Összesen:	3 968.29	949.35	36.82	26.36	7.10	138.96	0.01	1.22		
	(00101) Diab. 180g	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Paradicsom mártás	702.77	168.13	3.18	4.21	0.46	29.15	14.99	0.60		
			Húsgombóc	826.48	197.72	17.51	6.72	2.28	16.57	0.00	0.18		
		Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03			
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
		Összesen:	3 647.73	872.66	35.28	15.18	3.20	146.55	15.00	2.00			





1/7/2025 kedd												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
		Paradicsom mártás	928.68	222.17	2.18	5.06	0.53	41.70	19.98	0.59		
		Húsgombóc	826.48	197.72	17.51	6.72	2.28	16.57	0.00	0.18		
		Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	3 636.43	869.95	30.31	16.53	3.34	147.85	21.39	1.81		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
		Húsgombóc	826.48	197.72	17.51	6.72	2.28	16.57	0.00	0.18		
		Paradicsom mártás	702.77	168.13	3.18	4.21	0.46	29.15	14.99	0.60	 	
		Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		Összesen:	3 712.34	888.12	35.72	14.93	3.34	150.52	15.00	1.49		





1/8/2025 szerda	(00050) Epekímélő	E	Zöldséges zellerleves	350.59	83.87	1.50	4.93	0.56	8.03	0.02	0.16		
			Tejszínes halfilé	1 195.64	286.04	20.81	17.68	5.16	9.55	0.02	0.33		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Összesen:	3 256.65	779.10	37.31	28.79	6.66	90.48	0.04	1.17		
	(00080) Májkímélő	E	Zöldséges zellerleves	350.59	83.87	1.50	4.93	0.56	8.03	0.02	0.16		
			Tejszínes halfilé	1 195.64	286.04	20.81	17.68	5.16	9.55	0.02	0.33		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Összesen:	3 256.65	779.10	37.31	28.79	6.66	90.48	0.04	1.17		
	(00101) Diab. 180g	E	Zöldséges zellerleves	350.59	83.87	1.50	4.93	0.56	8.03	0.02	0.16		
			Bolognai halragu	707.18	169.18	14.29	7.32	1.39	10.51	7.99	0.37		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Összesen:	3 079.07	736.61	36.33	24.05	6.46	91.76	8.01	1.30		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldséges zellerleves	423.34	101.28	1.70	5.01	0.57	11.88	0.19	0.17		
			Bolognai halragu	844.48	202.03	14.29	9.17	1.60	14.50	11.99	0.37		
			Tészta köret	1 288.17	308.17	9.80	3.36	0.46	57.90	0.00	1.58		
		Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13			
		Összesen:	3 022.32	723.04	34.10	25.97	7.99	84.76	12.18	2.25			





1/8/2025 szerda (00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldséges zellerleves	350.59	83.87	1.50	4.93	0.56	8.03	0.02	0.16		
		Bolognai halragu	707.18	169.18	14.29	7.32	1.39	10.51	7.99	0.37		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
		Összesen:	3 106.92	743.28	30.79	24.73	8.59	97.74	8.01	1.90		





1/9/2025 csütörtök	(00050) Epekímélő	E Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
		Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 346.68	322.17	28.46	19.23	4.57	8.45	0.00	0.26		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 515.97	841.15	39.79	27.46	5.54	107.52	0.05	1.33		
	(00080) Májkímélő	E Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
		Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 346.68	322.17	28.46	19.23	4.57	8.45	0.00	0.26		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 515.97	841.15	39.79	27.46	5.54	107.52	0.05	1.33		
	(00101) Diab. 180g	E Tejfölös burgonyaleves	770.80	184.40	5.94	6.13	2.14	25.99	0.05	0.70		
		Rántott sertésszelet	1 305.16	312.24	25.46	15.34	3.97	17.72	0.00	0.98		
Rizi-bizi		1 442.21	345.03	10.60	7.16	0.77	59.10	0.00	0.59			
Csemege uborka		28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
Összesen:		3 546.94	848.55	42.30	28.68	6.88	104.11	0.05	2.52			





1/9/2025 csütörtök													
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Rizi-bizi	1 024.99	245.21	6.19	4.98	0.58	43.62	0.02	0.01			
		Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 276.51	305.38	28.46	17.37	4.36	8.45	0.00	0.26			
		Tejfölös burgonyaleves glut	671.43	160.63	3.63	5.49	2.21	23.83	0.05	0.67	 		
		Összesen:	3 030.47	724.99	38.88	27.94	7.15	78.50	0.07	1.44			
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Tejfölös burgonyaleves	867.45	207.53	6.29	7.57	2.44	28.12	0.05	0.70	 		
		Rántott sertésszelet	1 321.26	316.09	29.67	11.89	3.89	22.23	0.00	0.67	 		
		Rizi-bizi	1 024.99	245.21	6.19	4.98	0.58	43.62	0.02	0.01			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	3 271.24	782.60	42.75	24.54	6.91	96.57	0.07	1.88			





1/10/2025 péntek												
(00050) Epekímélő	E	Tavaszi zöldségleves	363.13	86.87	3.27	3.27	0.39	10.92	0.05	0.15		
		Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	0.00	0.09		
		Összesen:	3 258.21	779.48	36.08	20.55	4.16	110.60	0.05	0.74		
(00080) Májkimélő	E	Tavaszi zöldségleves	363.13	86.87	3.27	3.27	0.39	10.92	0.05	0.15		
		Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	0.00	0.09		
		Összesen:	3 258.21	779.48	36.08	20.55	4.16	110.60	0.05	0.74		
(00101) Diab. 180g	E	Zöldborsóleves	399.62	95.60	5.14	2.27	0.24	13.39	0.01	0.60		
		Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Teljes kiörlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Összesen:	3 010.68	720.26	35.51	19.64	3.81	98.40	0.01	1.68		





1/10/2025 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E Zöldborsóleves	513.02	122.73	5.24	2.36	0.26	19.63	0.35	0.60			
		Pincepörkölt	2 120.88	507.39	24.07	21.21	4.75	53.48	0.00	0.55			
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09			
		Kukorica abonett	360.08	86.16	3.24	0.56	0.04	16.92	0.00	0.04			
		Összesen:	3 077.14	736.18	33.65	24.33	5.15	93.43	0.35	1.28			
	(00430) Laktózmentes 19-69	E Zöldborsóleves	399.62	95.60	5.14	2.27	0.24	13.39	0.01	0.60			
		Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41			
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09			
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
		Összesen:	2 965.59	709.48	34.95	19.31	3.92	97.02	0.01	1.16			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

