



Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/13/2025 hétfő	(00050) Epekímélő	E Tejfölös burgonyaleves	780.05	186.61	4.39	7.31	2.45	25.36	0.05	0.66		
		Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 190.27	763.22	26.57	23.62	9.80	109.46	0.05	1.88		
	(00080) Májikímélő	E Tejfölös burgonyaleves	780.05	186.61	4.39	7.31	2.45	25.36	0.05	0.66		
		Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 190.27	763.22	26.57	23.62	9.80	109.46	0.05	1.88		
	(00101) Diab. 180g	E Palócleves mir diab	1 340.38	320.66	18.05	16.03	4.59	25.46	0.05	0.65		
		Mákos metélt	1 827.36	437.17	16.10	13.14	2.81	63.10	0.00	1.00		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 363.72	804.72	34.85	29.47	7.40	98.36	0.05	1.65		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E Palócleves	1 469.08	351.45	21.80	15.72	4.36	30.09	0.05	0.49		
		Mákos tészta	1 681.65	402.31	6.28	10.11	1.95	70.18	9.00	0.59		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 346.71	800.65	28.78	26.13	6.31	110.07	9.05	1.08		




















1/13/2025 hétfő	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Palócleves	1 396.16	334.01	22.44	15.76	4.38	25.02	0.05	0.49		
		Mákos tészta	2 163.03	517.47	16.10	13.14	2.81	83.08	19.98	1.00			
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00			
		Összesen:	3 755.17	898.37	39.24	29.20	7.19	117.90	20.03	1.49			





1/14/2025 kedd											
(00050) Epekímélő	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83	
		Zöldborsófőzelék	1 142.34	273.29	11.51	12.11	2.92	28.95	3.00	0.04	 
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07	
		Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51	 
		Összesen:	3 613.62	864.51	61.91	27.86	7.05	90.08	3.00	1.45	
(00080) Májkímélő	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83	
		Zöldborsófőzelék	1 142.34	273.29	11.51	12.11	2.92	28.95	3.00	0.04	 
		Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51	 
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07	
		Összesen:	3 613.62	864.51	61.91	27.86	7.05	90.08	3.00	1.45	
(00101) Diab. 180g	E	Tárkonyos csirkeraguleves	764.95	183.00	18.82	6.54	3.19	11.87	0.01	0.34	 
		Zöldborsófőzelék	1 142.34	273.29	11.51	12.11	2.92	28.95	3.00	0.04	 
		Piropogós	554.90	132.75	25.80	3.00	0.76	0.48	0.00	0.05	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	2 956.86	707.38	60.76	22.26	6.91	64.74	3.01	0.92	





1/14/2025 kedd												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tárkonyos csirkeraguleves	760.15	181.85	21.17	4.21	2.12	14.46	0.01	0.94		
		Vagdalt	815.42	195.07	21.33	8.82	2.97	7.31	0.18	0.26		
		Zöldborsófőzelék	1 555.10	372.03	15.00	14.30	3.90	44.97	3.00	0.06		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	3 487.07	834.21	59.09	28.56	9.10	83.62	4.59	1.66		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Tárkonyos csirkeraguleves	764.95	183.00	18.82	6.54	3.19	11.87	0.01	0.34		
		Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Zöldborsófőzelék	971.76	232.48	11.54	7.55	2.39	29.01	3.00	0.05		
		Összesen:	3 380.63	808.76	59.85	24.45	8.85	85.92	3.01	1.39		





1/15/2025 szerda	(00050) Epekímélő	E Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67			
		Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84			
		Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	14.00	0.01			
		Összesen:	3 645.45	872.12	42.64	24.21	3.75	119.82	14.05	1.52			
	(00080) Májkímélő	E Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.05	0.67			
		Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84			
		Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	14.00	0.01			
		Összesen:	3 645.45	872.12	42.64	24.21	3.75	119.82	14.05	1.52			
	(00101) Diab. 180g	E Reszelttészta leves	601.51	143.90	3.62	6.17	0.78	18.33	0.01	0.57			
		Rakott karfiol	2 333.23	558.19	24.57	21.54	7.57	65.81	0.00	0.83			
		Összesen:	2 934.74	702.09	28.19	27.71	8.35	84.14	0.01	1.40			
	(00158) Gluténmentes 19-69	E Rántott leves	687.34	164.43	1.97	7.05	0.85	23.26	0.05	0.26			
		Rakott karfiol	2 225.06	532.31	27.20	15.54	6.06	70.24	0.00	0.86			
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
		Összesen:	3 268.80	782.00	30.76	23.82	7.02	110.38	1.45	1.52			





1/15/2025 szerda (00430) Laktózmentes 19-69	E	Reszeltészta leves	734.31	175.67	4.21	8.14	1.01	21.22	0.01	0.59			
		Rakott karfiol	2 292.69	548.49	24.65	20.37	7.40	65.95	0.00	0.84			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	3 521.67	842.50	33.49	29.12	8.45	110.61	0.01	1.92			





1/16/2025 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.01	0.17			
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.00	0.11			
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60			
			Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
			Összesen:	3 057.95	731.56	33.99	27.30	6.72	85.45	0.01	1.41			
	(00080) Májkímélő	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.01	0.17			
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.00	0.11			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
			Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03			
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60			
			Összesen:	3 136.34	750.32	34.49	27.34	6.72	89.45	0.01	1.41			
	(00101) Diab. 180g	E	Fokhagymakrémleves	446.08	106.72	3.52	4.15	2.47	13.69	0.00	0.33			
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60			
			Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03			
			Vitaminsaláta	376.46	90.06	1.99	0.46	0.07	19.20	9.99	0.08			
			Összesen:	3 166.57	757.54	34.35	26.37	7.02	93.57	9.99	1.14			





1/16/2025 csütörtök												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Fokhagymakrémleves	426.05	101.92	1.45	3.24	1.93	16.62	0.00	0.32		
		Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60		
		Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03		
		Vitaminsaláta	430.05	102.88	2.46	0.62	0.09	21.56	9.99	0.09		
		Összesen:	3 188.81	762.87	32.41	25.56	6.46	98.58	9.99	1.04		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Fokhagymakrémleves	360.19	86.17	2.64	4.11	2.45	9.56	0.00	0.33		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
		Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03		
		Vitaminsaláta	376.46	90.06	1.99	0.46	0.07	19.20	9.99	0.08		
	Összesen:	3 080.68	736.99	33.47	26.33	7.00	89.44	9.99	1.14			





1/17/2025 péntek	(00050) Epekímélő	E Tavaszi zöldségleves	363.13	86.87	3.27	3.27	0.39	10.92	0.05	0.15			
		Sárgarépas sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60			
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
		Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	14.00	0.01			
		Összesen:	3 245.89	776.53	33.65	19.23	4.20	115.91	14.05	0.87			
	(00080) Májkímélő	E Daragaluska leves	653.95	156.45	4.77	6.63	0.91	19.10	0.00	0.14			
		Sárgarépas sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60			
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
		Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	14.00	0.01			
		Összesen:	3 536.71	846.11	35.15	22.59	4.72	124.09	14.00	0.86			
	(00101) Diab. 180g	E Daragaluska leves	653.95	156.45	4.77	6.63	0.91	19.10	0.00	0.14			
		Mexikói sertésragu	1 248.95	298.79	22.79	14.50	3.21	18.91	0.00	1.32			
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		Összesen:	3 642.39	871.39	35.88	26.39	4.70	121.11	0.00	1.58			





1/17/2025 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tavaszi zöldségleves	415.34	99.36	3.51	2.44	0.30	15.54	0.25	0.16		
			Mexikói sertésragu	1 248.95	298.79	22.79	14.50	3.21	18.91	0.00	1.32		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 403.78	814.30	34.62	22.20	4.09	117.55	0.25	1.60		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Daragaluska leves	653.95	156.45	4.77	6.63	0.91	19.10	0.00	0.14		
			Mexikói sertésragu	1 248.95	298.79	22.79	14.50	3.21	18.91	0.00	1.32		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 642.39	871.39	35.88	26.39	4.70	121.11	0.00	1.58		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

