



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	(00151) Fruktóz, hisztamin 11-14	E Vegyes gyümölcsleves	519.49	124.28	1.60	0.38	0.05	27.87	14.99	0.50		
		Hentes tokány	1 585.16	379.23	33.39	21.42	6.57	12.73	0.00	1.56	 	
		Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.00	0.03		
		Összesen:	3 354.70	802.56	44.82	25.65	7.12	101.30	14.99	2.09		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E Meggyleves	817.36	195.54	3.05	3.78	2.01	36.21	15.99	0.33		
		Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
		Összesen:	2 973.10	711.27	31.55	24.36	6.53	93.99	15.99	0.95		





<b>1/6/2025</b> <b>hétfő</b> (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	<b>E</b>	Vegyes gyümölcsleves	725.88	173.66	2.60	4.12	2.27	30.66	14.94	0.60		
		Hentes tokány	1 194.47	285.76	20.11	16.91	5.10	12.93	0.00	0.67		
		Bulgur	1 285.91	307.63	10.18	3.77	0.50	62.82	0.00	0.04		
		Összesen:	3 206.26	767.05	32.89	24.80	7.87	106.41	14.94	1.31		





1/7/2025 kedd												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldséges rizsleves	404.13	96.68	1.98	2.49	0.30	16.42	0.01	0.16		
		Paradicsom mártás 11-14	971.32	232.37	5.33	9.99	1.16	29.99	5.00	0.74		
		Húsgombóc	812.67	194.42	17.24	6.48	2.22	16.56	0.00	0.17		
		Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 466.68	829.34	34.18	19.97	3.77	126.41	5.01	1.58		
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	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		
		Kapormártás	422.70	101.12	1.13	6.85	2.72	8.61	0.00	0.26		
		Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	3 177.39	760.14	30.10	15.55	5.12	123.05	0.05	0.60		



















1/7/2025 kedd (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Zöldséges rizsleves	404.86	96.86	2.07	2.45	0.31	16.62	0.06	0.12		
		Húsgombóc	829.16	198.36	16.64	5.74	2.01	19.79	0.00	0.15		
		Paradicsom mártás	697.76	166.93	2.88	4.69	0.53	28.08	14.94	0.47		
		Főtt burgonya	811.33	194.10	5.18	0.41	0.05	41.40	0.00	0.02		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	3 359.78	803.78	31.85	13.67	3.04	136.67	15.00	1.11		





<b>1/8/2025 szerda</b>	(00151) Fruktóz sz. 11-14	<b>E</b>	Zöldséges zellerleves	359.55	86.02	1.98	4.13	0.48	9.91	0.02	0.18	  	
			Bolognai halragu	802.45	191.97	14.19	10.08	1.71	10.07	7.99	0.34		
			Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64	 	
			Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
			Összesen:	3 017.72	721.94	36.48	28.14	8.36	78.78	8.01	1.29		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	<b>E</b>	Zöldséges zellerleves	415.40	99.38	2.50	4.25	0.50	12.47	0.02	0.19	  	
			Sonkás tészta	2 152.66	514.99	25.96	15.14	4.85	68.11	0.00	1.27	 	
			Növényi sajt	451.64	108.05	0.00	8.40	7.60	8.40	0.00	0.92		
			Összesen:	3 019.70	722.42	28.46	27.79	12.95	88.98	0.02	2.38		
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	<b>E</b>	Zöldséges zellerleves	471.76	112.86	2.49	5.08	0.59	13.74	0.02	0.33		
			Bolognai halragu	937.74	224.34	14.38	10.12	1.71	17.84	14.99	0.40		
			Tészta köret	1 184.90	283.47	7.84	6.77	0.83	46.32	0.00	1.21		
		Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69			
		Összesen:	2 933.13	701.71	24.71	28.27	8.83	84.20	15.01	2.63			





1/9/2025 csütörtök	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Tejfölös burgonyaleves	1 241.38	296.98	6.56	11.19	2.90	41.66	0.05	0.63		
			Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.00	0.50		
			Rizi-bizi	1 058.17	253.15	6.27	3.09	0.36	49.77	0.02	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 462.06	828.24	35.68	26.31	6.52	110.70	0.07	1.64		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Tejfölös burgonyaleves tm	866.65	207.33	4.40	10.17	2.77	24.13	0.05	0.63		
			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:	2 941.77	703.77	33.40	24.36	6.28	86.69	0.06	1.64		
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Tejfölös burgonyaleves tm	756.97	181.09	4.46	7.38	2.68	23.83	0.06	0.72		
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 122.46	268.53	24.23	16.03	3.87	6.52	0.00	0.22		
			Rizi-bizi	1 049.58	251.10	7.07	2.49	0.29	49.78	0.01	0.02		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	2 986.55	714.49	36.36	26.00	6.84	82.73	0.07	1.46			





1/10/2025 péntek												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pincepörkölt	2 124.04	508.14	24.90	16.52	3.45	63.21	0.00	0.39		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Nápolyi, diab	20.91	5.00	0.07	0.28	0.10	0.54	0.25	0.00		
		Összesen:	3 211.60	768.32	30.84	17.61	3.69	118.59	0.25	0.98		
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	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		
		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	869.79	208.08	3.83	7.01	3.79	32.15	10.70	0.37		
		Összesen:	3 536.50	846.05	29.75	21.15	6.91	131.42	10.70	0.82		





1/10/2025 péntek (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pincepörkölt	1 745.27	417.53	23.27	13.55	3.11	49.25	0.00	0.39		
		Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Kókuszgolyó	620.31	148.40	2.28	5.07	2.70	23.23	10.78	0.22	   	
		Összesen:	3 512.65	840.35	31.32	19.10	6.00	132.96	10.78	1.01		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

