



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	(00151) Fruktóz, hisztamin 11-14	E Palócleves	1 166.16	278.99	19.51	10.67	3.24	25.71	0.05	0.17		
		Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
		Összesen:	3 135.78	750.19	34.59	21.90	5.55	102.60	15.04	0.97		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E Palócleves	1 346.54	322.14	18.33	15.02	3.95	27.91	0.05	0.16		
		Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63		
		Összesen:	2 927.15	700.28	30.88	23.08	5.60	91.32	10.04	0.79		





1/13/2025 hétfő (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Palócleves	1 208.97	289.23	19.48	11.79	3.13	25.76	0.05	0.17		
		Mákos tészta	1 935.06	462.93	12.60	14.26	2.99	69.34	17.23	1.39		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 340.01	799.05	32.78	26.35	6.12	104.90	17.28	1.56		





1/14/2025 kedd	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Tárkonyos csirkeraguleves	850.81	203.54	17.61	9.27	3.50	12.06	0.01	0.31			
			Piropogós	416.18	99.56	19.35	2.25	0.57	0.36	0.00	0.04			
			Zöldborsófőzelék	1 212.87	290.16	11.62	12.04	2.53	33.18	5.99	0.04			
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
			Összesen:	3 073.47	735.27	54.14	24.29	6.64	73.73	6.00	0.97			
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Tárkonyos csirkeraguleves	648.00	155.02	19.05	3.56	1.78	11.38	0.01	0.83			
			Zöldborsófőzelék	1 265.12	302.66	13.22	14.16	4.15	29.89	0.00	0.06			
			Piropogós	416.18	99.56	19.35	2.25	0.57	0.36	0.00	0.04			
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
			Összesen:	2 922.91	699.25	57.18	20.70	6.54	69.76	0.01	1.51			
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Tárkonyos csirkeraguleves	720.11	172.28	19.91	4.16	2.13	13.45	0.01	0.85			
			Vagdalt	833.81	199.48	20.85	7.58	2.69	11.71	0.00	0.40			
		Zöldborsófőzelék	1 223.98	292.82	12.38	12.24	2.92	32.61	4.50	0.05				














14/202	(00166	E Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	3 394.57	812.11	58.22	24.36	7.88	88.55	4.51	1.65		





1/15/2025 szerda												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Reszelttészta leves	563.06	134.70	3.60	5.25	0.67	18.13	0.01	0.48	 	
		Rakott karfiol	2 034.45	486.71	24.09	17.10	5.65	58.51	0.00	0.43		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Összesen:	3 191.12	763.42	33.25	23.08	6.36	104.77	0.01	1.49		
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Reszelttészta leves	362.11	86.63	1.39	5.75	0.69	7.27	0.01	0.40	 	
		Rakott karfiol	2 400.73	574.34	27.08	18.97	5.88	73.10	0.00	0.35		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 257.51	779.31	33.10	25.33	6.61	103.81	0.01	1.24		
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Rántott lev. zskockával	1 008.88	241.36	7.06	6.00	0.85	39.57	0.03	0.48		
		Rakott karfiol	2 041.01	488.28	25.48	17.05	5.66	57.60	0.00	0.35		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 544.56	847.98	37.17	23.66	6.55	120.61	0.03	1.32		





1/16/2025 csütörtök												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Fokhagymakrémleves	501.04	119.87	2.92	6.68	2.84	11.87	0.00	0.34		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
		Sertéssült	792.00	189.47	21.00	11.44	3.27	0.40	0.00	0.46		
		Tört burgonya	1 291.51	308.97	6.00	9.76	1.12	48.00	0.00	0.03		
		Vitaminsaláta	451.92	108.12	2.68	0.65	0.10	22.53	9.99	0.10		
		Összesen:	3 266.51	781.46	33.44	32.34	7.79	87.08	9.99	1.03		
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Fokhagymakrémleves	619.54	148.22	4.02	7.36	3.24	16.30	0.00	0.34		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
		Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Vitaminsaláta	435.14	104.10	2.68	0.65	0.10	21.53	8.99	0.10		
		Összesen:	3 456.54	826.92	34.79	34.34	8.34	92.51	8.99	1.03		





1/16/2025 csütörtök (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	FokhagymakréMLEVES	619.54	148.22	4.02	7.36	3.24	16.30	0.00	0.34		
		Sertéssült	794.25	190.01	21.74	11.17	3.31	0.41	0.00	0.44		
		Tört burgonya	1 291.51	308.97	6.00	9.76	1.12	48.00	0.00	0.03		
		Vitaminsaláta	575.59	137.70	2.29	0.53	0.08	30.57	19.98	0.10		
		Összesen:	3 280.89	784.90	34.05	28.82	7.75	95.28	19.98	0.91		





1/17/2025 péntek												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Daragaluska leves	695.80	166.46	5.22	5.98	0.89	22.62	0.00	0.13		
		Mexikói sertésragu	1 143.70	273.61	22.79	11.71	2.90	18.91	0.00	1.22		
		Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21		
		Összesen:	3 243.28	775.90	34.41	24.43	4.57	103.53	0.00	1.56		
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Daragaluska leves	729.90	174.62	5.51	6.09	0.92	24.10	0.00	0.14		
		Sárgarépás sertésragu	792.11	189.50	18.60	10.25	2.84	5.35	0.00	0.51		
		Párolt rizs	1 509.03	361.01	6.40	9.52	1.10	62.00	0.00	0.50		
		Összesen:	3 031.04	725.13	30.51	25.86	4.86	91.45	0.00	1.15		
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Tavaszi zöldségleves	467.74	111.90	4.60	2.48	0.30	17.41	0.05	0.31		
		Párolt rizs	1 270.68	303.99	6.44	3.03	0.36	62.39	0.00	0.24		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Mexikói sertésragu	1 190.13	284.72	23.29	11.87	2.92	20.82	0.00	1.16		
		Összesen:	3 044.88	728.44	34.65	17.70	3.58	106.22	0.05	1.72		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

