



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	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Húsgombóc	812.67	194.42	17.24	6.48	2.22	16.56	0.00	0.17		
		Túrós tészta	1 738.47	415.90	23.34	8.55	3.26	60.91	0.00	0.72		
		Édes tejföl	488.85	116.95	1.57	10.10	5.09	4.81	3.00	0.04		
		Összesen:	3 039.99	727.27	42.15	25.13	10.57	82.28	3.00	0.93		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E Húsgombócleves	545.85	130.59	8.78	3.12	0.97	16.61	0.01	0.18		
		Túrós tészta	1 928.42	461.34	26.58	11.80	4.23	61.65	0.00	0.73		
		Édes tejföl	777.95	186.11	1.88	12.12	6.11	17.16	14.99	0.05		
	Összesen:	3 252.22	778.04	37.24	27.04	11.31	95.42	15.00	0.96			





2/3/2025 hétfő (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Sertésraguleves	850.33	203.43	17.85	10.15	2.49	9.75	0.00	0.83		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Mákos tészta	1 887.27	451.50	11.58	13.65	2.64	68.89	17.98	1.38		
		Összesen:	2 955.72	707.11	30.03	24.40	5.13	89.14	17.98	2.23		





2/4/2025 kedd												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Tavaszi zöldségleves	347.60	83.16	3.09	3.24	0.38	10.25	0.05	0.13		
		Sertés pörkölt	897.47	214.71	19.89	12.48	4.45	5.41	0.00	0.21		
		Zöldbabfőzelék	906.89	216.96	8.97	5.90	2.69	31.51	0.02	0.03		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Muffin	459.02	109.81	1.50	4.91	0.59	14.75	6.40	0.28		
		Összesen:	3 303.52	790.32	39.93	27.38	8.16	94.74	6.47	1.33		
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Tavaszi zöldségleves	363.13	86.87	3.27	3.27	0.39	10.92	0.05	0.15		
		Zöldbabfőzelék	849.76	203.29	8.73	4.81	2.54	30.80	0.02	0.03		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Sertés pörkölt	897.47	214.71	19.89	12.48	4.45	5.41	0.00	0.21		
		Muffin	459.02	109.81	1.50	4.91	0.59	14.75	6.40	0.28		
		Összesen:	3 261.92	780.36	39.87	26.32	8.02	94.70	6.47	1.35		





2/4/2025 kedd (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		
		Zöldbabfőzelék	796.71	190.60	8.34	4.80	2.52	28.06	0.02	0.03		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Sertés pörkölt	897.47	214.71	19.89	12.48	4.45	5.41	0.00	0.21		
		Muffin	459.02	109.81	1.50	4.91	0.59	14.75	6.40	0.28		
		Összesen:	3 258.69	779.59	34.95	22.57	7.70	107.00	6.42	0.88		





2/5/2025 szerda											
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Karalábéleves	319.09	76.34	2.44	3.15	0.39	9.55	0.05	0.60		
	Bakonyi sertéstokány	1 095.24	262.02	20.79	16.25	5.97	7.83	0.00	0.57		
	Galuska köret	1 584.60	379.09	15.61	6.76	1.56	63.51	0.00	0.10		
	Összesen:	2 998.93	717.45	38.84	26.16	7.92	80.89	0.05	1.27		
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E Karalábéleves	726.04	173.69	5.36	5.59	0.72	25.25	0.02	0.25		
	Bakonyi sertéstokány	1 188.42	284.31	18.90	18.18	6.40	10.92	0.00	0.56		
	Galuska köret	1 697.01	405.98	17.01	5.98	1.52	70.56	0.00	0.10		
	Összesen:	3 611.47	863.98	41.27	29.75	8.64	106.73	0.02	0.91		
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E Karalábéleves	252.74	60.47	1.63	3.01	0.35	6.61	0.02	0.14		
	Bakonyi sertéstokány	1 344.68	321.69	21.85	20.37	7.51	12.33	0.00	0.76		
	Tészta köret	1 352.68	323.61	12.08	4.34	0.68	58.68	0.00	0.57		
	Összesen:	2 950.10	705.77	35.56	27.72	8.54	77.62	0.02	1.47		





2/6/2025 csütörtök	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Brokkolikrémleves	322.00	77.03	4.18	2.26	0.30	10.06	0.05	0.52				
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10				
			Rántott hal magvas bundában	1 483.32	354.86	22.83	15.61	2.64	29.35	0.00	0.83				
			Zöldséges bulgur	1 238.11	296.20	10.73	5.31	0.64	54.49	0.00	0.97				
		Összesen:	3 273.47	783.12	38.58	26.99	4.04	98.18	0.05	2.42					
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Brokkolikrémleves	454.31	108.69	4.72	5.64	2.38	9.63	0.00	0.44				
			Rántott hal magvas bundában	1 233.10	295.00	20.30	11.61	2.08	26.10	0.00	0.85				
			Zöldséges bulgur	896.19	214.40	7.77	4.07	0.49	38.84	0.00	0.26				
			Összesen:	2 583.60	618.09	32.79	21.32	4.95	74.57	0.00	1.55				
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Brokkolikrémleves	560.13	134.00	4.94	7.20	2.42	12.21	0.00	0.08				
			Halfilé sárgaborsó bundában	1 355.13	324.19	21.81	17.25	2.69	19.09	0.00	0.26				
			Zöldséges bulgur	1 106.04	264.60	10.15	3.21	0.40	51.80	0.00	0.87				
		Összesen:	3 021.30	722.79	36.90	27.66	5.51	83.10	0.00	1.21					





2/7/2025 péntek	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Meggyleves	414.27	99.11	1.63	2.05	1.01	17.72	4.80	0.32			
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 114.26	266.57	26.51	12.46	4.36	11.78	0.00	0.33			
			Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21			
			Összesen:	2 932.31	701.51	34.54	21.25	6.15	91.50	4.80	0.86			
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Meggyleves	817.36	195.54	3.05	3.78	2.01	36.21	15.99	0.33			
			Csirkemellfilé Dubarry módra	971.58	232.44	23.32	10.40	3.19	11.11	0.00	0.26			
			Párolt rizs	1 333.61	319.05	6.40	4.88	0.57	62.00	0.00	0.21			
			Összesen:	3 122.55	747.03	32.77	19.06	5.77	109.32	15.99	0.80			
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Meggyleves	793.03	189.72	2.51	3.74	1.99	35.39	17.99	0.33			
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 435.65	343.46	29.80	17.72	5.34	15.79	0.00	0.81			
			Párolt rizs	1 270.68	303.99	6.44	3.03	0.36	62.39	0.00	0.24			
			Összesen:	3 499.36	837.17	38.75	24.49	7.69	113.57	17.99	1.38			





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

