












Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/10/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
		Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	2 826.64	676.23	37.54	19.24	7.02	86.40	1.31	2.32		
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E Májgombóclevés	617.33	147.69	10.90	1.75	0.61	21.84	0.01	0.17		
		Tarhonyás hús	2 096.67	501.59	29.75	14.02	3.35	63.52	0.01	0.68		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	2 899.55	693.67	41.51	16.06	3.96	94.50	0.02	1.10		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Májgombóclevés	617.33	147.69	10.90	1.75	0.61	21.84	0.01	0.17		
		Tarhonyás hús	2 291.37	548.17	36.03	16.47	4.20	63.28	0.00	1.24		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 094.25	740.25	47.79	18.51	4.81	94.26	0.01	1.66		





2/10/2025 hétfő		(00163) Laktózm. 7-10											
2/10/2025 hétfő	(00163) Laktózm. 7-10	E	Májgombóclevés	617.33	147.69	10.90	1.75	0.61	21.84	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	1 928.99	461.48	27.86	14.57	3.40	54.21	0.01	0.81	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	2 731.87	653.56	39.62	16.61	4.01	85.19	0.02	1.23			
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Májgombóclevés	617.33	147.69	10.90	1.75	0.61	21.84	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	2 661.70	636.77	39.62	14.75	3.80	85.19	0.02	1.23			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	      	
			Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81	 	
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
		Összesen:	2 669.86	638.72	36.98	19.00	7.02	78.56	1.31	2.32			





2/11/2025 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Parajfőzelék	650.73	155.68	5.65	8.35	2.53	14.29	0.00	0.78		
	Összesen:	3 058.99	731.81	23.42	19.22	8.16	113.97	11.00	1.46			
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
		Parajfőzelék	505.32	120.89	4.58	6.38	2.30	11.15	0.00	0.18		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 763.62	661.15	30.90	13.98	4.74	100.67	0.05	0.87		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Zöldségleves	360.15	86.16	3.83	1.45	0.18	14.16	0.04	0.24		
		Parajfőzelék	1 002.47	239.82	3.18	17.42	3.51	17.29	0.00	0.18		
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		





2/11/2025 kedd	(00155)	E	Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
			Összesen:	2 700.71	646.09	18.50	25.26	5.09	84.57	1.44	0.98			
	(00163)	Laktózm. 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
				Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
				Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
				Parajfőzelék	649.69	155.43	4.58	10.10	2.72	11.36	0.00	0.18		
				Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	11.92	0.02	 	
				Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 114.53	745.10	22.23	21.99	7.30	112.02	11.92	0.86				
	(00164)	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
				Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
				Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
				Parajfőzelék	565.05	135.18	4.44	8.24	2.51	10.66	0.00	0.18		
				Kókuszgolyó	542.29	129.73	2.25	4.75	2.43	19.32	6.92	0.22	   	
				Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18		
				Összesen:	2 886.19	690.47	19.27	18.34	6.30	109.61	6.92	0.75		





2/11/2025 kedd (00172) Fruktóz 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	406.28	97.20	4.05	2.47	0.30	14.48	0.04	0.18		
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Parajfőzelék	671.74	160.70	4.65	10.10	2.73	12.62	0.00	0.17		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
		Összesen:	2 997.46	717.09	26.33	23.44	8.66	98.78	11.04	1.02		





<b>2/12/2025</b> szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	632.59	151.34	5.01	5.03	0.78	21.21	0.00	0.13		
			Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	386.08	92.36	1.69	3.93	0.45	12.17	5.99	1.51		
			Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03		
			Összesen:	2 645.28	632.84	30.84	22.24	4.51	75.40	5.99	2.06		
	(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Tarhonyaleves	481.22	115.12	2.70	3.87	0.64	16.89	0.00	0.41		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	1.51		
			Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03		
			Összesen:	2 565.58	613.78	28.53	23.86	4.69	69.09	4.00	2.34		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Tarhonyaleves	484.85	115.99	3.22	3.13	0.57	18.39	0.00	0.33		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	386.08	92.36	1.69	3.93	0.45	12.17	5.99	1.51		
			Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 599.88	621.97	29.30	22.03	4.49	74.58	5.99	2.27		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12		
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39			
		Párolt káposzta 1/2 adag	386.08	92.36	1.69	3.93	0.45	12.17	5.99	0.23			





2/12/2025 szerda												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03		
		Összesen:	2 602.38	622.57	30.20	22.70	4.51	72.45	5.99	0.77		
	E	Tarhonyaleves	481.22	115.12	2.70	3.87	0.64	16.89	0.00	0.41		
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
		Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	0.23		
(00172) Fruktóz 7-10		Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04		
		Összesen:	2 639.86	631.55	28.78	24.81	4.80	71.09	4.00	1.07		
	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
		Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	0.23		
	Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04			
	Összesen:	2 663.88	637.29	30.35	24.57	4.73	71.73	4.00	0.78			





2/13/2025 csütörtök														
(00100) Diabetes 7-10	E	Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88				
		Szilvalekváros gombóc	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	9.99	1.08				
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
		Összesen:	2 870.94	686.83	30.05	14.09	2.97	106.38	9.99	1.97				
	(00154) Tej, tojás m. 7-10	E	Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88			
			Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	9.99	1.08			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	2 870.94	686.83	30.05	14.09	2.97	106.38	9.99	1.97				
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88			
			Szilvalekváros gombóc gm lm	1 687.90	403.81	8.53	5.43	0.54	77.20	10.67	0.60			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	2 798.99	669.62	28.76	14.00	2.95	103.44	10.67	1.49				
(00163) Laktózm. 7-10	E	Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88				
		Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	9.99	1.08				
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
	Összesen:	2 870.94	686.83	30.05	14.09	2.97	106.38	9.99	1.97					







2/13/2025 csütörtök												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Szilvás gombóc	1 769.39	423.30	9.49	5.35	0.73	82.66	15.98	0.81		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88		
		Összesen:	2 880.48	689.11	29.72	13.92	3.14	108.90	15.98	1.70		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88		
		Szilvalekváros gombóc	1 707.23	408.43	9.82	4.12	0.40	80.14	9.99	1.08		
		Összesen:	2 672.91	639.45	29.65	12.29	2.81	99.38	9.99	1.96		





2/14/2025 péntek											
(00100) Diabetes 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	588.40	140.77	17.44	2.11	0.49	12.82	0.04	1.20	
		Farsangi fánk	1 497.04	358.14	13.10	2.36	0.38	70.70	8.00	0.10	
		Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	27.15	0.02	
		Összesen:	2 634.26	630.21	30.74	4.47	0.87	115.77	35.19	1.32	
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	552.99	132.29	17.03	1.98	0.46	11.34	0.04	1.24	
		Farsangi fánk	1 718.55	411.14	6.85	21.43	3.74	47.23	11.99	0.69	
		Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	27.15	0.02	
		Összesen:	2 820.36	674.73	24.08	23.41	4.20	90.82	39.18	1.95	
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	1 034.47	247.48	22.03	6.95	1.78	23.78	0.25	1.15	
		Farsangi fánk	1 497.04	358.14	13.10	2.36	0.38	70.70	8.00	0.10	
		Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	27.15	0.02	
		Összesen:	3 080.33	736.92	35.33	9.31	2.16	126.73	35.40	1.27	
(00163) Laktózm. 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	588.40	140.77	17.44	2.11	0.49	12.82	0.04	1.20	
		Farsangi fánk	1 822.13	435.92	8.20	16.89	3.26	62.26	19.98	0.70	
		Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	27.15	0.02	
		Összesen:	2 959.35	707.99	25.84	19.00	3.75	107.33	47.17	1.92	





2/14/2025 péntek	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E Szárnyasaprólék leves	565.17	135.21	17.13	2.00	0.47	11.92	0.04	1.25		
		Farsangi fánk	1 822.13	435.92	8.20	16.89	3.26	62.26	19.98	0.70		
		Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	27.15	0.02		
		Összesen:	2 936.12	702.43	25.53	18.89	3.73	106.43	47.17	1.97		
(00172) Fruktóz 7-10	E Szárnyasaprólék leves	588.40	140.77	17.44	2.11	0.49	12.82	0.04	1.20			
	Farsangi fánk	2 107.91	504.28	9.55	26.27	4.37	56.81	7.49	0.70			
	Összesen:	2 696.31	645.05	26.99	28.38	4.86	69.63	7.53	1.90			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

