



Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/10/2025 hétfő	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Májgombóclevés	911.63	218.09	10.33	7.15	4.38	27.08	1.49	1.45		
		Tarhonyás hús	2 094.54	501.09	31.54	13.88	3.54	61.93	0.01	1.19		
		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:	3 191.72	763.57	42.73	21.32	7.92	98.15	1.50	2.89			
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E Májgombóclevés	688.12	164.62	7.81	5.37	3.29	20.49	1.12	1.09		
		Tarhonyás hús	2 269.96	543.05	31.54	18.52	4.07	61.93	0.01	1.19		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
Összesen:		2 986.85	714.55	39.65	23.94	7.36	83.72	1.13	2.53			





2/10/2025 hétfő (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Márgombóclevés	709.88	169.83	12.53	2.01	0.70	25.11	0.01	0.19	 	
		Tarhonyás hús	2 166.38	518.27	32.84	15.12	3.80	62.13	0.01	0.95		
		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:	3 061.81	732.49	46.23	17.42	4.50	96.38	0.02	1.39		





2/11/2025 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		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Parajfőzelék	788.41	188.62	6.00	10.20	2.76	17.98	0.00	0.18		
			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:	3 133.84	749.72	27.22	24.35	8.77	103.91	11.05	0.98		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Tavaszi zöldségleves	347.60	83.16	3.09	3.24	0.38	10.25	0.05	0.13		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Parajfőzelék	711.04	170.11	6.35	8.42	2.55	17.02	0.00	0.20		
			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:	3 056.47	731.21	27.57	22.57	8.56	102.95	11.05	1.00			





<b>2/11/2025</b> <b>kedd</b> (00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	<b>E</b>	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Parajfőzelék	629.09	150.50	5.12	8.29	2.53	13.67	0.00	0.18		
		Főtt burgonya	811.33	194.10	5.18	0.41	0.05	41.40	0.00	0.02		
		Párolt sertésszelet	683.17	163.44	20.46	7.95	2.82	2.49	0.06	0.20		
		Kókuszgolyó	523.39	125.21	2.20	4.14	1.90	19.64	7.28	0.22		
		Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18		
		Összesen:	3 444.14	823.96	35.64	20.98	7.37	120.59	7.34	0.81		





2/12/2025 szerda	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Daragaluska leves	695.80	166.46	5.22	5.98	0.89	22.62	0.00	0.13		
			Sertéssült	792.00	189.47	21.00	11.44	3.27	0.40	0.00	0.46		
			Párolt káposzta 1/2 adag	384.65	92.02	2.09	3.05	0.35	13.60	5.99	1.52		
			Hagymás tört burgonya	1 105.87	264.56	5.74	6.03	0.69	45.66	0.00	0.30		
			Összesen:	2 978.32	712.51	34.05	26.50	5.20	82.28	5.99	2.41		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Daragaluska leves	639.10	152.89	4.83	5.94	0.88	19.74	0.00	0.13		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	418.13	100.03	1.69	3.00	0.34	16.17	9.99	0.23		
			Hagymás tört burgonya	1 109.98	265.55	5.99	5.12	0.59	47.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 906.67	695.38	31.41	25.06	4.83	83.93	9.99	0.79		
	(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E	Tarhonyaleves	544.77	130.33	3.14	3.92	0.65	20.05	0.00	0.44		
			Sertéssült	794.25	190.01	21.74	11.17	3.31	0.41	0.00	0.44		
		Párolt káposzta 1/2 adag	384.65	92.02	2.09	3.05	0.35	13.60	5.99	0.24			
		Hagymás tört burgonya	1 223.46	292.69	6.49	6.09	0.70	51.66	0.00	0.31			
		Összesen:	2 947.13	705.05	33.46	24.23	5.01	85.72	5.99	1.43			





<b>2/13/2025</b> <b>csütörtök</b>	<b>(00151)</b> Fruktóz sz. 11-14	<b>E</b> Babgulyás	913.67	218.58	17.77	7.73	2.26	19.20	0.00	0.88			
		Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	14.99	1.08			
		Összesen:	3 049.85	729.63	29.84	12.52	2.71	120.33	14.99	1.96			
	<b>(00165)</b> Fruktóz, hisztamin 11-14	<b>E</b> Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	9.99	1.08			
		Babgulyás	965.68	231.02	19.83	8.17	2.41	19.24	0.00	0.88			
		Összesen:	2 725.53	652.04	29.65	13.69	2.97	99.38	9.99	1.96			
	<b>(00166)</b> Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	<b>E</b> Babgulyás	1 215.40	290.77	24.03	10.30	2.93	25.11	0.00	1.03			
		Szilvás gombóc	2 034.87	486.81	10.91	6.15	0.84	95.06	18.38	0.94			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 395.68	812.37	35.34	16.85	3.77	127.17	18.38	1.98			





2/14/2025 péntek														
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Szárnyasaprólék leves	713.48	170.69	20.10	2.49	0.57	16.76	0.04	1.21					
	Farsangi fánk	2 355.78	563.58	13.48	29.63	5.71	60.08	7.49	0.81					
	Összesen:	3 069.26	734.27	33.58	32.12	6.28	76.84	7.53	2.02					
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E Szárnyasaprólék leves	713.48	170.69	20.10	2.49	0.57	16.76	0.04	1.21					
	Farsangi fánk	2 355.78	563.58	13.48	29.63	5.71	60.08	7.49	0.81					
	Összesen:	3 069.26	734.27	33.58	32.12	6.28	76.84	7.53	2.02					
(00166) Tej-, tojás-, szójamentes 11-14	E Szárnyasaprólék leves	674.77	161.43	19.58	2.30	0.53	15.26	0.04	1.29					
	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:	3 045.72	728.65	27.98	19.19	3.79	109.77	47.17	2.01					





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

