



Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/24/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Palócleves	972.82	232.73	16.90	8.69	2.74	21.32	0.05	0.15		
		Sajtos-tejfölös tészta	1 830.49	437.92	17.73	15.62	7.25	56.08	0.00	0.95		
		Összesen:	2 803.31	670.65	34.63	24.31	9.99	77.40	0.05	1.10		
	(00154) Tej-, tojás-, mogyorómentes 7-10	E Palócleves	1 346.54	322.14	18.33	15.02	3.95	27.91	0.56	0.16		
		Darásmetélt	1 725.72	412.85	5.62	8.85	1.16	75.92	2.35	0.14		
		Sárgabarackdzsem	54.88	13.13	0.02	0.00	0.00	3.23	3.23	0.00		
	Összesen:	3 127.14	748.12	23.97	23.87	5.11	107.06	6.14	0.30			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Palócleves	1 022.61	244.64	16.44	8.83	2.97	24.45	0.44	0.15		
		Mákos metélt	1 742.66	416.91	6.08	10.30	2.04	73.71	19.48	0.28		
Összesen:		2 765.27	661.55	22.52	19.13	5.01	98.16	19.92	0.43			





3/24/2025 hétfő												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Palócleves	1 146.94	274.39	17.90	10.15	2.39	27.41	0.05	0.15		
		Mákos tészta	1 809.10	432.80	13.58	10.89	2.25	69.60	14.99	0.64		
		Összesen:	2 956.04	707.19	31.48	21.04	4.64	97.01	15.04	0.79		
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Palócleves	1 324.77	316.93	18.23	14.54	3.67	27.80	0.44	0.16		
		Mákos tészta	1 807.13	432.33	5.88	12.42	2.30	72.47	17.34	0.34		
		Összesen:	3 131.90	749.26	24.11	26.96	5.97	100.27	17.78	0.50		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Palócleves	1 022.38	244.59	17.04	9.63	2.85	22.03	0.05	0.15		
		Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63		
		Összesen:	2 602.99	622.73	29.59	17.69	4.50	85.44	10.04	0.78		





3/25/2025 kedd													
(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
		Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41			
		Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15			
		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			
		Összesen:	2 915.64	697.51	28.61	12.78	2.73	115.55	13.04	1.17			
(00154) Tej-, tojás-, mogyorómentes 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
		Húsgombóc	720.88	172.46	14.47	4.99	1.74	17.21	0.00	0.13			
		Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41			
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02			
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
		Összesen:	2 933.58	701.81	28.28	11.95	2.67	118.83	13.04	0.72			





3/25/2025 kedd												
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rizsleves	506.58	121.19	2.62	3.11	0.38	20.58	0.05	0.64		
		Paradicsom mártás	756.93	181.08	2.66	5.16	0.53	30.77	12.99	0.74		
		Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15		
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	3 082.20	737.36	26.54	15.47	2.98	121.47	14.44	1.95		
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
		Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
		Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15		
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	2 969.49	710.40	28.98	12.57	2.84	118.86	13.04	0.74		








3/25/2025 kedd	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Húsgombóc	720.88	172.46	14.47	4.99	1.74	17.21	0.00	0.13			
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41			
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02			
			Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
			Összesen:	3 001.73	718.11	28.36	11.93	2.66	122.86	14.88	1.01			
	(00172) Fruktóz 7-10	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			
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41			
			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			
		Összesen:	2 915.64	697.51	28.61	12.78	2.73	115.55	13.04	1.17				





3/26/2025 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	661.17	158.17	5.20	5.05	0.79	22.68	0.00	0.13		
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 945.72	704.71	29.61	21.95	4.05	95.92	0.00	1.35		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16		
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 661.08	636.62	27.84	18.35	3.44	88.73	0.28	1.38		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16		
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	2 690.16	643.58	27.92	18.43	3.44	90.13	0.28	1.38			





3/26/2025 szerda													
00163 Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12			
		Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	Összesen:	2 846.18	680.90	28.78	21.65	3.96	91.50	0.00	1.34				
	E	Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00			
		Tavaszi zöldségleves	391.05	93.55	3.47	1.47	0.18	16.26	0.31	0.16			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		Összesen:	2 675.60	640.09	27.88	18.37	3.44	89.50	0.31	1.38			
	00172 Fruktóz 7-10	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
Összesen:		2 680.48	641.26	28.36	20.39	3.86	85.17	0.00	1.33				





3/27/2025 csütörtök												
(00100) Diabetes 7-10	E	Fokhagymakrémleves	315.36	75.45	2.53	2.53	1.50	10.55	0.59	0.25		
		Levesgyöngy	345.06	82.55	1.25	5.72	0.70	6.41	0.00	0.16		
		Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39		
		Tört burgonya	1 072.78	256.65	5.50	6.01	0.69	44.00	0.00	0.02		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Összesen:	2 633.82	630.11	29.74	23.66	5.73	72.72	6.58	0.95		
(00154) Tej-, tojás-, mogyorómentes 7-10	E	Fokhagymakrémleves	379.17	90.71	3.07	3.33	1.98	12.01	0.78	0.25		
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
		Tört burgonya	1 111.98	266.02	5.75	6.03	0.69	46.00	0.00	0.03		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Pirított zsemlekocka	246.67	59.01	2.03	0.15	0.06	12.31	0.74	0.14		
		Összesen:	2 708.60	647.99	31.31	20.76	5.78	82.08	7.51	0.94		





3/27/2025 csütörtök													
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Fokhagymakrémleves	517.62	123.83	1.98	4.32	2.49	19.42	1.07	0.26			
		Zsemlekocka	124.74	29.84	0.56	0.43	0.04	5.91	0.49	0.14			
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39			
		Tört burgonya	1 111.98	266.02	5.75	6.03	0.69	46.00	0.00	0.03			
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13			
		Összesen:	2 683.02	641.86	28.75	20.92	6.14	83.09	7.55	0.95			
(00163) Laktózm. 7-10	E	Fokhagymakrémleves	337.18	80.66	2.56	3.32	1.98	10.04	0.78	0.25			
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39			
		Tört burgonya	1 111.98	266.02	5.75	6.03	0.69	46.00	0.00	0.03			
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13			
		Összesen:	2 607.88	623.88	29.61	23.30	6.05	72.08	6.77	0.90			














3/27/2025 csütörtök												
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Fokhagymakrémleves	379.17	90.71	3.07	3.33	1.98	12.01	0.78	0.25		
		Pírított zsemlekočka	246.67	59.01	2.03	0.15	0.06	12.31	0.74	0.14		
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
		Tört burgonya	1 111.98	266.02	5.75	6.03	0.69	46.00	0.00	0.03		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Összesen:	2 708.60	647.99	31.31	20.76	5.78	82.08	7.51	0.94		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Fokhagymakrémleves	300.89	71.98	2.40	2.52	1.50	9.84	0.59	0.25		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
		Tört burgonya	1 111.98	266.02	5.75	6.03	0.69	46.00	0.00	0.03		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Összesen:	2 571.59	615.20	29.45	22.50	5.57	71.88	6.58	0.90		





3/28/2025 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Reszelttészta leves	847.94	202.86	6.26	5.84	0.78	31.11	0.01	0.53	 	
			Rakott karfiol	1 727.96	413.39	18.28	14.56	4.69	51.79	0.00	0.37		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 070.57	734.59	29.17	21.01	5.51	106.34	0.01	1.39		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Rántott lev. zskockával	501.92	120.08	3.05	4.99	0.65	15.68	0.02	0.20		
			Rakott karfiol	1 916.96	458.60	22.41	17.71	6.32	51.86	1.57	0.33		
			Pírított zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 098.55	741.28	31.61	23.42	7.05	100.21	2.14	1.13			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rántott leves	602.00	144.02	2.14	6.18	0.75	19.95	0.05	0.57		
			Rakott karfiol	1 883.52	450.60	22.31	17.81	6.35	49.86	1.61	0.52		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 841.92	679.88	26.04	25.22	7.21	86.69	3.06	1.49		





3/28/2025 péntek	(00163) Laktózm. 7-10	E	Reszelttészta leves	575.67	137.72	2.41	8.74	1.05	12.23	0.01	0.39		
			Rakott karfiol	1 916.59	458.51	23.60	14.58	4.79	57.65	0.98	0.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 986.93	714.57	30.64	23.93	5.88	93.32	0.99	1.52		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20		
			Rakott karfiol	1 977.49	473.08	23.61	17.91	6.34	53.81	1.57	0.34		
			Pírított zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 979.26	712.74	31.46	22.59	6.91	95.12	2.14	1.14			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Reszelttészta leves	403.41	96.51	2.44	4.14	0.52	12.28	0.01	0.40		
			Rakott karfiol	1 927.83	461.20	22.27	19.40	6.54	48.81	0.00	0.42		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 825.91	676.05	29.34	24.15	7.10	84.53	0.01	1.31			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

