



Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/31/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	823.34	196.97	20.30	9.69	2.56	6.97	0.02	0.24		
		Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
		Összesen:	2 899.15	693.57	40.52	17.85	3.65	91.36	2.07	1.28		
	(00154) Tej-, tojás-, mogyorómentes 7-10	E Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
		Összesen:	3 118.53	746.05	42.95	22.34	5.01	91.87	2.85	1.32		





<b>3/31/2025</b> hétfő	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	<b>E</b> Lencseleves	587.99	140.67	6.58	2.66	0.31	22.54	0.05	0.66		
		Csirkepaprikás	1 022.48	244.61	18.39	12.81	4.38	13.70	1.19	0.23		
		Tészta köret	1 156.73	276.73	2.80	4.83	0.59	53.90	2.35	0.19		
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
		Összesen:	2 940.31	703.42	28.37	20.50	5.28	98.64	3.59	1.09		
	(00163) Laktózm. 7-10	<b>E</b> Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		Összesen:	3 083.91	737.77	42.83	22.30	5.01	90.17	2.85	1.32		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	<b>E</b> Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
Tészta köret		1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49			
Narancs		173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01			
Összesen:		3 153.61	754.44	42.95	23.27	5.11	91.87	2.85	1.32			























<b>3/31/2025</b> hétfő (00172) Fruktóz 7-10	<b>E</b>	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54				
		Csirkepaprikás	890.44	213.02	20.50	11.03	2.88	7.74	0.02	0.24				
		Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49				
		Összesen:	2 758.06	659.81	40.12	18.07	3.86	83.63	2.07	1.27				





		4/1/2025 kedd										
(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával DIAB	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58	  	
		Burgonyafőzelék	1 385.60	331.48	8.07	9.19	3.01	53.07	0.00	0.04	 	
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 408.19	815.35	40.30	21.67	6.71	113.03	0.04	1.64		
(00154) Tej-, tojás-, mogyorómentes 7-10	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16		
		Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45		
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 988.97	715.07	34.49	17.79	6.01	102.48	1.82	1.44		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16		
		Vagdalt	799.79	191.33	19.89	8.52	2.81	8.50	0.23	0.36		
		Burgonyafőzelék	1 312.25	313.94	5.91	7.40	2.41	54.88	0.78	0.54	 	
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	2 844.97	680.61	30.82	18.60	5.51	95.75	2.69	1.46		





4/1/2025 kedd												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	547.90	131.08	5.84	3.23	0.80	19.39	0.04	0.57		
		Burgonyafőzelék	1 243.83	297.57	6.98	8.71	2.75	46.83	0.86	0.44		
		Vagdalt	1 001.75	239.65	21.89	8.66	2.86	18.25	0.00	0.57		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	3 090.28	739.31	37.49	20.97	6.43	98.54	0.90	1.87		
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	391.05	93.55	3.47	1.47	0.18	16.26	0.31	0.16		
		Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45		
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Összesen:	3 125.49	747.73	34.98	17.58	6.11	110.59	3.69	1.30		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	533.43	127.61	5.71	3.22	0.79	18.69	0.04	0.57		
		Burgonyafőzelék	1 220.37	291.95	6.76	9.09	2.97	44.85	0.00	0.04		
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	3 001.67	718.10	36.74	21.30	6.63	93.33	0.04	1.43		





4/2/2025 szerda												
(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
		Összesen:	2 646.13	633.04	29.05	17.84	4.98	86.51	13.89	0.67		
(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
		Összesen:	2 654.78	635.12	25.63	21.96	3.14	81.17	13.89	0.46		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
		Összesen:	2 619.70	626.72	25.63	21.03	3.03	81.17	13.89	0.46		





4/2/2025 szerda	(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 584.61	618.33	25.63	20.11	2.93	81.17	13.89	0.46		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
			Összesen:	2 594.17	620.62	25.23	21.91	3.14	78.07	6.95	0.36		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Karfiolleves	524.69	125.52	5.31	2.75	0.38	19.75	0.02	0.43		
			Sült csirkecomb filé	581.93	139.22	18.94	6.55	1.39	0.97	0.00	0.22		
			Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 646.92	633.23	34.22	19.66	5.25	78.26	13.91	1.09		





4/3/2025 csütörtök		(00100) Diabetes 7-10										
E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12			
	Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85			
	Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28			
	Tartármártás	342.49	81.94	0.74	6.53	2.02	5.17	3.00	0.24			
	Összesen:	2 702.12	646.44	28.37	21.33	4.53	83.70	3.02	1.49			
	E	Karalábéleves	326.51	78.11	1.95	3.95	0.48	8.56	0.02	0.52		
		Halfilé sárgaborsó bundában	970.17	232.10	17.20	13.02	2.09	10.42	0.00	0.22		
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 373.86	567.91	26.07	20.40	2.96	68.39	0.02	1.52		
	E	Karalábéleves	447.37	107.03	1.85	3.07	0.36	17.76	0.17	0.54		
		Halfilé sárgaborsó bundában	858.40	205.36	15.88	12.92	2.05	5.31	0.00	0.22		
Zöldséges rizs		1 011.35	241.95	6.56	2.48	0.30	47.99	0.00	0.28			
Majonéz		135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17			
Összesen:		2 452.72	586.78	24.38	21.78	3.20	71.88	0.17	1.21			







4/3/2025 csütörtök		(00163) Laktózm. 7-10											
E	(00163) Laktózm. 7-10	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12			
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85			
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28			
		Majonéz	406.80	97.32	0.26	9.93	1.47	2.46	0.00	0.50			
	Összesen:	2 766.43	661.82	27.89	24.73	3.98	80.99	0.02	1.75				
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	Karalábéleves	326.51	78.11	1.95	3.95	0.48	8.56	0.02	0.52			
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 178.37	281.91	18.96	15.00	2.34	16.60	0.00	0.23			
		Zöldséges rizs	1 164.42	278.57	7.12	3.36	0.40	54.56	0.00	0.28			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
	Összesen:	2 726.84	652.36	28.63	22.41	3.22	82.32	0.02	1.53				
	(00172) Fruktóz 7-10	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12			
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85			
Zöldséges rizs		1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28				
Tartármártás		437.36	104.63	0.94	9.20	2.77	4.77	2.00	0.33				
Összesen:		2 796.99	669.13	28.57	24.00	5.28	83.30	2.02	1.58				





4/4/2025 péntek		(00100) Diabetes 7-10										
E	Gulyásleves	894.37	213.96	13.90	6.36	1.72	24.72	0.04	0.21			
	Mákos nudli	1 651.95	395.20	11.95	4.28	1.03	74.84	9.99	0.00			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Összesen:	3 094.84	740.39	30.85	11.04	2.90	126.31	10.03	0.27			
	E	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10										
		Gulyásleves	726.80	173.88	12.82	6.28	1.71	16.19	0.04	0.20		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Nudli	1 352.47	323.56	7.68	6.72	0.75	56.44	6.99	0.20		
		Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
	Összesen:	2 729.58	653.02	25.78	13.68	2.61	104.28	7.03	0.47			
	E	(00155) Glutén- laktózm. 7-10										
		Gulyásleves	828.46	198.20	14.92	8.01	2.10	16.23	0.04	0.22		
Zsemle gluténmentes		356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
Nudli		1 791.77	428.65	5.05	6.96	0.80	84.71	7.77	0.06			
Alma		101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01			
Összesen:	3 078.42	736.46	21.84	16.48	3.01	122.72	9.21	0.69				





4/4/2025 péntek		(00163) Laktózm. 7-10		E										
		(00163) Laktózm. 7-10		Gulyásleves	726.80	173.88	12.82	6.28	1.71	16.19	0.04	0.20		
				Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
				Nudli	1 352.47	323.56	7.68	6.72	0.75	56.44	6.99	0.20		
				Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
		Összesen:		2 729.58	653.02	25.78	13.68	2.61	104.28	7.03	0.47			
		(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10		Gulyásleves	726.80	173.88	12.82	6.28	1.71	16.19	0.04	0.20		
				Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
				Nudli	1 275.87	305.23	6.78	7.04	0.88	52.88	6.99	0.22		
				Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:		2 735.67	654.47	25.00	14.02	2.73	105.45	8.87	0.78			
		(00172) Fruktóz 7-10		Gulyásleves	726.80	173.88	12.82	6.28	1.71	16.19	0.04	0.20		
				Nudli	1 352.47	323.56	7.68	6.72	0.75	56.44	6.99	0.20		
				Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
						Összesen:		2 627.79	628.67	25.50	13.40	2.61	99.38	7.03





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

