



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	(00050) Epekímélő	E Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
		Csirkepörkölt	1 194.23	285.70	28.22	14.03	2.44	10.55	1.68	2.54		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	16.96	0.00		
		Összesen:	3 686.87	882.03	46.35	23.40	3.77	119.38	18.69	3.68		
	(00080) Májkímélő	E Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
		Csirkepörkölt	1 194.23	285.70	28.22	14.03	2.44	10.55	1.68	2.54		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	16.96	0.00		
		Összesen:	3 686.87	882.03	46.35	23.40	3.77	119.38	18.69	3.68		
	(00101) Diab. 180g	E Csirkepaprikás	1 024.29	245.05	22.92	13.18	3.82	8.46	0.02	0.27		
		Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
Tészta köret		1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68			
Narancs		173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01			
Összesen:		3 707.08	886.86	50.10	22.54	5.11	119.31	2.07	1.50			





3/31/2025 hétfő												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Lencseleves	741.36	177.36	11.04	2.94	0.33	26.64	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 172.34	280.46	26.42	13.29	3.94	13.51	0.80	0.31		
		Tészta köret	1 522.17	364.15	4.00	3.46	0.45	77.00	3.36	0.34		
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
		Összesen:	3 608.98	863.38	42.06	19.89	4.72	125.65	6.21	1.20		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	951.93	227.73	22.87	11.41	3.60	8.18	0.80	0.28		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		Összesen:	3 600.10	861.26	49.93	20.73	4.89	117.33	2.85	1.51		





4/1/2025 kedd	(00050) Epekímélő	E	Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73		
			Burgonyafőzelék	1 391.29	332.84	7.48	11.28	3.69	49.30	0.00	0.05		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 703.46	885.99	43.43	26.45	8.20	116.74	0.05	1.78		
	(00080) Májikímélő	E	Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73		
			Burgonyafőzelék	1 391.29	332.84	7.48	11.28	3.69	49.30	0.00	0.05		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 703.46	885.99	43.43	26.45	8.20	116.74	0.05	1.78		
	(00101) Diab. 180g	E	Burgonyafőzelék	1 316.99	315.07	7.32	9.22	2.68	49.59	0.00	2.99		
			Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73		
		Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	3 629.16	868.22	43.27	24.39	7.19	117.03	0.05	4.72			





4/1/2025 kedd													
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tavaszi zöldségleves	363.13	86.87	3.27	3.27	0.39	10.92	0.05	0.15			
		Burgonyafőzelék	1 570.15	375.63	6.76	9.98	3.48	63.52	1.17	0.55			
		Vagdalt	815.42	195.07	21.33	8.82	2.97	7.31	0.18	0.26			
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
		Összesen:	3 105.10	742.83	32.95	23.30	6.95	98.63	2.80	1.36			
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldségleves vajos galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73	 		
		Burgonyafőzelék	1 273.34	304.63	7.20	8.42	2.56	48.99	0.78	0.54			
		Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51	 		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	3 585.51	857.78	43.15	23.59	7.07	116.43	0.83	2.27			





4/2/2025 szerda													
(00050) Epekímélő	E	Zellerkrémleves mir.	493.26	118.00	3.33	5.54	2.23	13.23	0.83	0.67			
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24			
		Burgonyapüré	1 497.47	358.25	9.67	10.30	3.48	55.34	0.00	0.24			
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
		Összesen:	2 953.27	706.52	34.74	28.58	7.87	75.47	14.72	1.35			
(00080) Májkímélő	E	Zellerkrémleves mir.	493.26	118.00	3.33	5.54	2.23	13.23	0.83	0.67			
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24			
		Burgonyapüré	1 497.47	358.25	9.67	10.30	3.48	55.34	0.00	0.24			
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
		Összesen:	2 953.27	706.52	34.74	28.58	7.87	75.47	14.72	1.35			
(00101) Diab. 180g	E	Karfiolleves	415.22	99.33	4.47	1.75	0.25	16.32	0.02	0.64			
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24			
		Burgonyapüré	1 497.47	358.25	9.67	10.30	3.48	55.34	0.00	0.24			
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
		Összesen:	2 875.23	687.85	35.88	24.79	5.89	78.56	13.91	1.32			





4/2/2025 szerda												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karfiolleves	672.45	160.87	3.22	6.25	0.73	22.58	0.36	0.60		
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
		Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	3 091.50	739.59	32.46	27.02	3.81	89.48	14.25	1.07		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Karfiolleves	415.22	99.33	4.47	1.75	0.25	16.32	0.02	0.64		
		Tört burgonya	1 526.67	365.23	7.50	9.88	1.13	60.00	0.00	0.03		
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	2 904.43	694.83	33.71	24.37	3.54	83.22	13.91	1.11		





4/3/2025 csütörtök	(00050) Epekímélő	E Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	0.60					
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 449.79	346.84	23.70	21.43	3.23	13.28	0.00	0.30					
		Sárgarépás rizs	1 150.84	275.32	6.08	2.15	0.26	57.49	0.00	0.14					
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50					
		Összesen:	3 246.45	776.67	34.02	30.63	4.34	89.19	0.05	1.54					
	(00080) Májkímélő	E Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	0.60					
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 384.12	331.13	22.62	21.35	3.22	10.62	0.00	0.30					
		Sárgarépás rizs	1 150.84	275.32	6.08	2.15	0.26	57.49	0.00	0.14					
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50					
		Összesen:	3 180.78	760.96	32.94	30.55	4.33	86.53	0.05	1.54					
	(00101) Diab. 180g	E Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15					
		Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.00	0.82					
Zöldséges rizs		1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37						
Tartármártás		474.91	113.62	1.00	10.88	3.02	3.17	0.00	1.39						
Összesen:		3 582.29	857.02	35.88	31.80	6.45	104.99	0.02	2.73						





4/3/2025 csütörtök												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karalábéleves	626.55	149.89	2.21	5.06	0.59	23.47	0.52	0.37		
		Halfilé sárgaborsó bundában	1 050.24	251.25	16.15	17.58	2.59	5.97	0.00	0.22		
		Zöldséges rizs	1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37		
		Majonéz	203.40	48.66	0.13	4.96	0.74	1.23	0.00	0.25	 	
		Összesen:	3 305.47	790.78	27.23	32.13	4.46	96.51	0.52	1.21		
(00430) Laktózmentes 19-69	E	Karalábéleves	677.83	162.16	4.48	7.24	0.89	19.66	0.05	0.66	 	
		Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.00	0.82	  	
		Zöldséges rizs	1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37		
		Összesen:	3 554.69	850.41	37.59	26.05	4.07	114.30	0.05	1.85		





4/4/2025 péntek	(00050) Epekímélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Nudli	2 376.17	568.46	15.80	5.08	0.55	111.56	9.99	0.39	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
			Összesen:	3 976.38	951.29	40.00	12.31	2.47	166.20	9.99	2.10		
	(00080) Májikímélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Nudli	2 376.17	568.46	15.80	5.08	0.55	111.56	9.99	0.39	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
			Összesen:	3 976.38	951.29	40.00	12.31	2.47	166.20	9.99	2.10		
	(00101) Diab. 180g	E	Gulyásleves	850.11	203.38	15.49	7.23	2.01	18.65	0.05	0.75		
			Mákos nudli	2 185.18	522.77	15.10	8.30	2.05	94.16	19.98	0.01	 	
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 425.88	819.59	33.41	16.05	4.14	131.79	20.03	0.80		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Gulyásleves	850.11	203.38	15.49	7.23	2.01	18.65	0.05	0.75		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Nudli	2 376.13	568.45	7.17	5.31	0.61	120.60	11.21	0.11		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 728.05	891.88	24.65	14.17	2.73	163.13	12.66	1.27			





4/4/2025 péntek (00430) Laktózmentes 19-69	E	Gulyásleves	850.11	203.38	15.49	7.23	2.01	18.65	0.05	0.75		
		Nudli	2 376.17	568.46	15.80	5.08	0.55	111.56	9.99	0.39		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 891.13	930.90	36.61	13.03	2.71	162.56	10.04	1.21		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

