



Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/24/2025 hétfő	(00151) Fruktóz, hisztamin 11-14	E Palócleves	1 166.16	278.99	19.51	10.67	3.24	25.71	0.05	0.17		
		Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
		Összesen:	3 135.78	750.19	34.59	21.90	5.55	102.60	15.04	0.97		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E Palócleves	1 346.54	322.14	18.33	15.02	3.95	27.91	0.56	0.16		
		Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63		
		Összesen:	2 927.15	700.28	30.88	23.08	5.60	91.32	10.55	0.79		





3/25/2025 kedd												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldséges rizsleves	404.13	96.68	1.98	2.49	0.30	16.42	0.01	0.16		
		Paradicsom mártás 11-14	971.32	232.37	5.33	9.99	1.16	29.99	5.00	0.74		
		Húsgombóc	812.67	194.42	17.24	6.48	2.22	16.56	0.00	0.17		
		Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 466.68	829.34	34.18	19.97	3.77	126.41	5.01	1.58		
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	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		
		Kapormártás	422.70	101.12	1.13	6.85	2.72	8.61	0.98	0.26		
		Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	3 177.39	760.14	30.10	15.55	5.12	123.05	1.03	0.60		





3/26/2025 szerda												
(00151) Fruktóz, hisztamin 11-14 Fruktóz sz. 11-14	E	Daragaluska leves	724.37	173.29	5.41	6.00	0.90	24.09	0.00	0.13		
		Mexikói sertésragu	1 143.70	273.61	22.79	11.71	2.90	18.91	0.00	1.22		
		Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21		
		Összesen:	3 271.85	782.73	34.60	24.45	4.58	105.00	0.00	1.56		
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14 Fruktóz sz. 11-14	E	Daragaluska leves	729.90	174.62	5.51	6.09	0.92	24.10	0.00	0.14		
		Sárgarépás sertésragu	792.11	189.50	18.60	10.25	2.84	5.35	0.00	0.51		
		Párolt rizs	1 509.03	361.01	6.40	9.52	1.10	62.00	0.00	0.50		
		Összesen:	3 031.04	725.13	30.51	25.86	4.86	91.45	0.00	1.15		





3/27/2025 csütörtök												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Fokhagymakrémleves	445.45	106.57	2.78	5.34	2.27	11.71	0.59	0.33		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 	
		Sertéssült	792.00	189.47	21.00	11.44	3.27	0.40	0.00	0.46		
		Tört burgonya	1 225.45	293.17	6.25	7.00	0.80	50.00	0.00	0.03		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Összesen:	3 154.30	754.62	33.26	31.66	7.30	82.06	6.58	1.16		
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Fokhagymakrémleves	619.54	148.22	4.02	7.36	3.24	16.30	0.90	0.34		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
		Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
		Tört burgonya	1 190.37	284.78	6.25	6.07	0.70	50.00	0.00	0.03		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Összesen:	3 112.39	744.59	33.67	30.23	7.85	82.38	6.89	1.06		





3/28/2025 péntek	(00151) Fruktóz, hisztamin 11-14 Fruktóz sz. 11-14	E	Reszeltészta leves	563.06	134.70	3.60	5.25	0.67	18.13	0.01	0.48			
			Rakott karfiol	2 034.45	486.71	24.09	17.10	5.65	58.51	0.00	0.43			
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
		Összesen:	3 191.12	763.42	33.25	23.08	6.36	104.77	0.01	1.49				
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14 Fruktóz sz. 11-14	E	Reszeltészta leves	362.11	86.63	1.39	5.75	0.69	7.27	0.01	0.40			
			Rakott karfiol	2 400.73	574.34	27.08	18.97	5.88	73.10	1.17	0.35			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
	Összesen:	3 257.51	779.31	33.10	25.33	6.61	103.81	1.18	1.24					

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

