

















Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/31/2025 hétfő	(00151) Fruktóz, hisztamin 11-14	E Lencseleves	1 185.13	283.53	12.12	8.59	1.01	39.26	9.04	0.54		
		Csirkepaprikás	1 343.95	321.52	22.11	20.85	6.18	11.04	0.02	0.59		
		Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64		
		Összesen:	3 918.47	937.44	46.23	34.94	8.00	108.62	9.06	1.77		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E Lencseleves	844.99	202.15	11.85	3.00	0.36	31.86	3.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
		Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
	Összesen:	3 081.49	737.20	45.08	21.41	4.92	90.37	3.85	1.31			










4/1/2025 kedd														
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66	  			
		Burgonyafőzelék	1 326.73	317.40	7.45	8.01	0.99	52.76	0.00	0.52				
		Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	0.00	0.51	 			
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29				
		Összesen:	3 441.91	823.42	42.01	22.23	5.27	111.98	0.04	1.98				
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58	  			
		Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45				
		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:	3 415.44	817.09	40.53	21.62	7.15	113.33	1.21	2.05				





4/2/2025 szerda												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karfiolleves	468.38	112.05	5.22	1.85	0.27	18.51	0.02	0.45	 	
		Sült csirkecomb filé	672.62	160.91	21.03	8.00	1.63	1.02	0.00	0.24		
		Burgonyapüré	1 623.47	388.39	11.37	11.70	4.24	57.99	0.00	0.30		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	2 885.69	690.35	38.42	21.65	6.14	83.72	13.91	1.19		
(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Sült csirkecomb filé	742.79	177.70	21.03	9.85	1.84	1.02	0.00	0.24		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Karfiolleves	812.30	194.33	6.47	7.56	0.95	24.89	0.02	0.46	 	
		Összesen:	3 007.01	719.38	34.55	27.29	3.91	82.11	13.91	0.93		





4/3/2025 csütörtök	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karalábéleves	319.09	76.34	2.44	3.15	0.39	9.55	0.05	0.60		
		Rántott hal	1 274.53	304.91	21.83	12.01	2.27	26.01	0.00	0.81			
		Zöldséges rizs	1 165.68	278.87	7.15	3.36	0.40	54.61	0.00	0.31			
		Tartármártás	495.87	118.63	0.79	7.40	2.22	12.37	9.99	0.27			
	Összesen:	3 255.17	778.75	32.21	25.92	5.28	102.54	10.04	1.99				
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Karalábéleves	726.04	173.69	5.36	5.59	0.72	25.25	0.02	0.25		
		Rántott hal	1 378.97	329.90	22.66	12.35	2.32	30.63	0.00	0.83			
		Zöldséges rizs	1 192.48	285.28	7.38	3.44	0.41	55.79	0.00	0.32			
Majonéz		271.20	64.88	0.18	6.62	0.98	1.64	0.00	0.34				
Összesen:	3 568.69	853.75	35.58	28.00	4.43	113.31	0.02	1.74					





4/4/2025 péntek	(00151) Fruktóz, hisztamin 11-14 Fruktóz sz. 11-14	E	Gulyásleves	838.46	200.59	16.07	7.54	2.15	16.78	0.05	0.23		
			Mákos nudli	2 030.64	485.80	12.30	11.06	2.47	82.84	19.98	0.03		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	3 417.62	817.62	33.37	19.00	4.77	126.37	20.03	0.32		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Gulyásleves	761.89	182.27	12.82	7.20	1.82	16.19	0.04	0.20		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
			Nudli	1 495.90	357.87	8.38	7.67	0.86	62.03	7.99	0.23		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 061.42	732.40	27.60	15.75	2.86	117.32	8.03	0.51		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

