



Tételes étlap 2025.04.14. - 2025.04.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/14/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Húsgombócleves	532.56	127.41	8.76	2.94	0.91	16.23	0.01	0.20		
		Sajtos-tejfölös tészta	1 830.49	437.92	17.73	15.62	7.25	56.08	0.00	0.95		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 508.46	600.12	26.89	18.96	8.16	79.31	0.01	1.16		
	(00154) Tej-, tojás-, mogyorómentes 7-10	E Húsgombócleves	668.20	159.86	7.63	1.98	0.68	27.60	0.01	0.15		
		Mákos tészta	1 698.28	406.29	5.67	10.18	1.99	71.23	16.34	0.34		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	2 584.60	618.33	13.90	12.76	2.67	109.33	16.35	0.51		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Húsgombócleves	589.45	141.02	7.73	2.71	0.78	21.19	0.01	0.18		
		Mákos metélt	1 742.66	416.91	6.08	10.30	2.04	73.71	19.48	0.28		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	2 550.23	610.11	14.41	13.61	2.82	105.40	19.49	0.48		





4/14/2025 hétfő		(00163) Laktózm. 7-10												
E	(00163) Laktózm. 7-10	Húsgombócleves	534.80	127.94	8.57	2.92	0.92	16.61	0.01	0.18				
		Mákos tészta	1 809.10	432.80	13.58	10.89	2.25	69.60	14.99	0.64				
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02				
	Összesen:	2 562.02	612.92	22.75	14.41	3.17	96.71	15.00	0.84					
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	Húsgombócleves	696.29	166.58	8.00	2.02	0.70	28.82	0.01	0.15				
		Mákos tészta	1 807.13	432.33	5.88	12.42	2.30	72.47	17.34	0.34				
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02				
		Összesen:	2 721.54	651.09	14.48	15.04	3.00	111.79	17.35	0.51				
	(00172) Fruktóz 7-10	Húsgombócleves	621.24	148.62	8.43	5.44	1.15	16.21	0.01	0.19				
		Túrós tészta	1 683.20	402.68	21.84	10.99	3.52	53.62	0.00	0.86				
Édes tejföl		606.33	145.06	1.57	10.10	5.09	11.80	9.99	0.04					
Összesen:		2 910.77	696.36	31.84	26.53	9.76	81.63	10.00	1.09					





4/15/2025 kedd												
(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
		Zöldbabfőzelék	632.06	151.21	6.07	4.82	2.23	20.55	0.02	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Összesen:	2 523.05	603.60	29.49	16.84	5.11	81.65	0.02	0.80		
(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		
		Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
		Zöldbabfőzelék	556.75	133.19	5.91	2.98	1.53	20.37	0.60	0.02		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
	Összesen:	2 990.92	715.53	30.90	18.30	5.54	104.81	12.43	0.72			
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sertés pörkölt	983.98	235.40	17.72	15.93	3.37	4.97	0.00	0.19		
		Zöldbabfőzelék	593.87	142.07	4.11	3.64	1.94	22.89	0.80	0.03		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		





4/15/2025 kedd	(00155)	E	Keksz	518.70	124.09	0.24	3.53	0.96	22.51	10.16	0.15		
		Összesen:			2 941.77	703.76	23.80	24.33	6.38	95.25	12.36	0.78	
	(00163)	Laktózm. 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
			Zöldbabfőzelék	542.28	129.73	5.77	2.97	1.53	19.67	0.60	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
			Összesen:			2 953.39	706.55	31.24	18.64	5.44	101.46	10.59	0.95
	(00164)	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
			Zöldbabfőzelék	542.28	129.73	5.77	2.97	1.53	19.67	0.60	0.02		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
			Összesen:			2 976.45	712.07	30.76	18.29	5.54	104.11	12.43	0.72
	(00172)	Fruktóz 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	406.28	97.20	4.05	2.47	0.30	14.48	0.04	0.18	
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
			Zöldbabfőzelék	617.58	147.75	5.94	4.81	2.22	19.85	0.02	0.02		





4/15/2025 kedd (00172) Fruktóz 7-	E	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Ostya, kakaós 36g	636.32	152.23	1.92	8.55	3.39	16.71	9.85	0.06	 	
		Összesen:	3 062.35	732.63	35.19	27.85	8.79	84.14	9.91	1.03		





4/16/2025 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E Brokkolikrémleves	353.90	84.67	4.13	3.43	1.98	9.22	0.78	0.44				
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10				
		Rántott hal magvas bundában	1 348.87	322.70	20.30	14.67	2.43	26.10	0.64	0.85				
		Zöldséges bulgur	958.05	229.20	8.76	2.78	0.35	44.91	0.00	0.75				
		Összesen:	2 890.86	691.60	34.03	24.69	5.22	84.51	1.42	2.14				
	(00154) Tej-, tojás-, mogyorómentes 7-10	E Brokkolikrémleves	454.31	108.69	4.72	5.64	2.38	9.63	0.86	0.44				
		Halfilé sárgaborsó bundában	970.17	232.10	17.20	13.02	2.09	10.42	0.00	0.22				
		Zöldséges bulgur	961.23	229.96	8.80	2.79	0.35	45.04	0.00	0.76				
		Összesen:	2 385.71	570.75	30.72	21.45	4.82	65.09	0.86	1.42				
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Brokkolikrémleves	474.09	113.42	3.09	5.53	2.33	12.69	0.86	0.44				
		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				
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35				
Összesen:		2 960.51	708.26	30.61	21.31	4.82	96.77	2.70	1.29					





4/16/2025 szerda													
szarva	(00163) Laktózm. 7-10	E	Brokkolikrémleves	537.41	128.57	5.00	6.28	2.32	12.86	0.78	0.44		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Rántott hal magvas bundában	1 243.62	297.52	20.30	11.89	2.11	26.10	0.64	0.85		
			Zöldséges bulgur	958.05	229.20	8.76	2.78	0.35	44.91	0.00	0.75		
			Összesen:	2 969.12	710.32	34.90	24.76	5.24	88.15	1.42	2.14		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Brokkolikrémleves	487.90	116.72	4.80	5.65	2.39	11.53	0.86	0.44		
			Halfilé sárgaborsó bundában	1 178.37	281.91	18.96	15.00	2.34	16.60	0.00	0.23		
			Zöldséges bulgur	961.76	230.09	8.83	2.79	0.35	45.05	0.00	0.75		
			Összesen:	2 628.03	628.72	32.59	23.44	5.08	73.18	0.86	1.42		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Brokkolikrémleves	397.36	95.06	4.47	3.77	2.18	10.70	0.86	0.44		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Rántott hal magvas bundában	1 272.57	304.44	20.57	11.91	2.12	27.51	0.64	0.85		
			Zöldséges bulgur	896.19	214.40	7.77	4.07	0.49	38.84	0.00	0.75		
		Összesen:	2 796.16	668.93	33.65	23.56	5.25	81.33	1.50	2.14			





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

