



Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/12/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Sertésraguleves	590.63	141.30	15.41	5.09	1.74	8.14	0.00	0.71		
		Burgonyás tészta	2 032.89	486.34	14.87	9.31	1.22	84.59	0.00	0.75		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	2 652.29	634.52	30.58	14.45	2.96	94.03	0.00	1.71		
	(00154) Tej-, tojás-, mogyorómentes 7-10	E Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72		
		Burgonyás tészta	2 079.31	497.44	15.74	7.06	0.96	91.42	0.00	0.76		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	2 812.29	672.79	31.56	15.01	3.02	101.19	0.00	1.73		
	(00155) Glutén- laktóz-m. 7-10	E Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72		
		Burgonyás tészta	2 059.80	492.77	8.04	8.12	0.96	94.29	2.35	0.46		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	2 792.78	668.12	23.86	16.07	3.02	104.06	2.35	1.43		





5/12/2025 hétfő													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72			
		Burgonyás tészta	2 193.88	524.85	15.24	12.13	1.54	87.42	0.00	0.75			
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
		Összesen:	2 926.86	700.20	31.06	20.08	3.60	97.19	0.00	1.72			
(00172) Fruktóz 7-10	E	Sertésraguleves	634.04	151.68	15.52	6.04	1.85	8.47	0.00	0.72			
		Burgonyás tészta	2 193.88	524.85	15.24	12.13	1.54	87.42	0.00	0.75			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	2 885.46	690.30	31.36	18.27	3.39	98.49	0.00	1.97			





5/13/2025 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	661.17	158.17	5.20	5.05	0.79	22.68	0.00	0.13			
			Tökfőzelék	592.48	141.74	3.57	6.36	2.02	17.32	0.03	0.06			
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Összesen:	2 556.88	611.69	31.12	23.31	5.69	68.41	0.03	0.87			
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19			
			Tökfőzelék	774.48	185.28	4.26	9.52	2.69	20.33	0.81	0.46			
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68			
			Összesen:	2 627.51	628.59	30.26	23.79	5.85	72.57	0.86	1.43			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rizsleves	506.58	121.19	2.62	3.11	0.38	20.58	0.05	0.64			
			Sertés pörkölt	983.98	235.40	17.72	15.93	3.37	4.97	0.00	0.19			
			Tökfőzelék	699.56	167.36	2.44	6.24	2.27	25.08	0.81	0.46			
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
			Összesen:	2 546.52	609.21	24.37	26.51	6.13	67.51	2.26	1.69			





5/13/2025 kedd												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12		
		Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
		Tökfőzelék	568.36	135.97	3.45	6.31	2.31	16.11	0.81	0.46		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Összesen:	2 631.09	629.45	32.02	23.20	5.90	72.16	0.81	1.45		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
		Tökfőzelék	528.45	126.42	3.30	5.41	1.91	15.91	0.03	0.06		
		Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Összesen:	2 576.89	616.48	31.77	22.29	5.50	71.23	0.03	1.05		





5/14/2025 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 326.48	317.34	25.47	12.31	3.47	25.80	0.64	0.60			
			Spenótos burgonyapüré	1 079.73	258.31	7.43	5.36	1.76	44.02	0.00	0.14			
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02			
			Összesen:	3 060.47	732.17	34.24	17.77	5.23	106.12	0.64	0.77			
	(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			
			Spenótos burgonyapüré	1 038.94	248.55	6.30	4.88	1.77	43.75	0.39	0.09			
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02			
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 060.23	253.64	22.97	11.22	3.22	14.91	0.32	0.39			
			Összesen:	2 753.43	658.71	30.61	16.20	4.99	94.96	0.71	0.51			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 076.74	257.59	22.14	11.83	3.35	15.18	0.34	0.25			
			Spenótos burgonyapüré	1 078.14	257.93	6.55	4.90	1.78	45.75	0.39	0.09			
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02			
			Összesen:	2 809.14	672.04	30.03	16.83	5.13	97.23	0.73	0.37			





5/14/2025 szerda												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Tökmagos rántott sertéskaraj	1 326.48	317.34	25.47	12.31	3.47	25.80	0.64	0.60		
		Spenótos burgonyapüré	1 026.31	245.53	6.06	5.56	1.96	41.76	0.39	0.10		
		Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
		Összesen:	3 007.05	719.39	32.87	17.97	5.43	103.86	1.03	0.73		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Tökmagos rántott sertéskaraj	1 326.48	317.34	25.47	12.31	3.47	25.80	0.64	0.60		
		Spenótos burgonyapüré	1 079.73	258.31	7.43	5.36	1.76	44.02	0.00	0.14		
		Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
		Összesen:	3 060.47	732.17	34.24	17.77	5.23	106.12	0.64	0.77		





5/15/2025 csütörtök		(00100) Diabetes 7-10											
E	Bakonyi betyárleves	1 074.38	257.03	18.16	15.27	6.03	11.37	0.00	0.87				
	Szilvás gombóc	1 765.99	422.49	10.41	6.17	0.94	79.70	13.47	0.83				
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
	Összesen:	2 985.78	714.31	28.97	21.84	6.97	98.07	13.47	1.71				
	E	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10											
		Bakonyi betyárleves	1 103.92	264.09	19.01	15.73	6.17	11.25	0.59	1.07			
		Szilvás gombóc	1 769.39	423.30	9.49	5.35	0.73	82.66	16.46	0.81			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	Összesen:	3 018.72	722.18	28.90	21.48	6.90	100.91	17.05	1.89				
	E	(00155) Glutén- laktózm. 7-10											
Bakonyi betyárleves		1 111.54	265.92	18.25	16.46	6.62	10.81	0.78	1.08				
Szilvás gombóc		1 564.10	374.19	5.77	5.84	0.78	73.00	16.32	0.60				
Alma		145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
Összesen:	2 821.05	674.90	24.42	22.70	7.40	90.81	17.10	1.69					





<b>5/15/2025</b> <b>csütörtök</b>	(00163) Laktózm. 7-10	<b>E</b> Bakonyi betyárleves	1 103.92	264.09	19.01	15.73	6.17	11.25	0.59	1.07		
		Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	16.46	0.83		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:	3 065.67	733.41	29.82	22.30	7.11	100.95	17.05	1.91			
	(00172) Fruktóz 7-10	<b>E</b> Bakonyi betyárleves	1 074.38	257.03	18.16	15.27	6.03	11.37	0.00	0.87		
		Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	16.46	0.83		
Összesen:		2 890.72	691.56	28.57	21.44	6.97	94.07	16.46	1.70			







5/16/2025 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Brokkolikrémleves	353.90	84.67	4.13	3.43	1.98	9.22	0.78	0.44		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Édes-savanyú csirke	728.31	174.24	20.36	3.92	0.57	14.18	1.04	0.56		
			Összesen:	2 766.21	661.78	31.76	20.76	4.15	86.20	1.82	1.42		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Brokkolikrémleves	454.31	108.69	4.72	5.64	2.38	9.63	0.86	0.44		
			Édes-savanyú csirke	1 003.76	240.13	26.65	3.73	0.58	24.55	9.88	0.81		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 681.99	641.62	36.97	15.15	3.63	88.43	10.74	1.46		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Brokkolikrémleves	474.09	113.42	3.09	5.53	2.33	12.69	0.86	0.44		
			Édes-savanyú csirke	989.68	236.76	25.60	3.66	0.54	24.93	9.88	0.81		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 687.69	642.98	34.29	14.97	3.54	91.87	10.74	1.46			





5/16/2025											
péntek											
(00163)	Laktózm. 7-10										
E	Brokkolikrémleves	537.41	128.57	5.00	6.28	2.32	12.86	0.78	0.44		
	Édes-savanyú csirke	894.36	213.96	17.31	4.73	0.67	25.17	12.07	0.54		
	Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
	Összesen:	2 655.69	635.33	27.91	16.79	3.66	92.28	12.85	1.19		
(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		
	Édes-savanyú csirke	844.42	202.01	16.87	1.91	0.33	28.97	12.19	0.54		
	Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
	Összesen:	2 660.66	636.51	27.78	14.34	3.54	98.20	13.05	1.29		





5/17/2025 szombat												
(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pincepörkölt	1 736.35	415.39	20.73	15.53	3.14	46.82	0.00	0.34		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Nápolyi, diab	1 133.05	271.06	5.50	17.00	10.50	23.00	11.00	0.10		
		Összesen:	3 936.05	941.63	32.10	33.34	13.78	124.66	11.00	1.03		
(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		
		Pincepörkölt	1 482.54	354.67	20.23	10.85	2.60	42.82	0.00	0.34		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
		Összesen:	2 971.88	710.97	26.97	14.92	3.80	114.61	11.49	0.59		





<b>5/17/2025 szombat</b>	<b>(00155) Glutén- laktózm. 7-10</b>	<b>E</b> Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pincepörkölt	1 490.76	356.64	20.73	9.04	2.40	46.82	0.00	0.34		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
		Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02	 	
		<b>Összesen:</b>	<b>2 742.44</b>	<b>656.10</b>	<b>26.57</b>	<b>15.64</b>	<b>5.77</b>	<b>99.66</b>	<b>12.60</b>	<b>0.48</b>		
	<b>(00163) Laktózm. 7-10</b>	<b>E</b> Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pincepörkölt	1 482.54	354.67	20.23	10.85	2.60	42.82	0.00	0.34		
		Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
		<b>Összesen:</b>	<b>3 081.58</b>	<b>737.22</b>	<b>27.97</b>	<b>15.00</b>	<b>3.83</b>	<b>119.96</b>	<b>11.86</b>	<b>0.60</b>		
	<b>(00172) Fruktóz 7-10</b>	<b>E</b> Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pincepörkölt	1 587.79	379.85	20.23	13.64	2.92	42.82	0.00	0.34		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
Vegyes vágott savanyúság		83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09			
Nápolyi, diab		1 133.05	271.06	5.50	17.00	10.50	23.00	11.00	0.10			
<b>Összesen:</b>		<b>3 787.49</b>	<b>906.09</b>	<b>31.60</b>	<b>31.45</b>	<b>13.56</b>	<b>120.66</b>	<b>11.00</b>	<b>1.03</b>			





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

