



Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/19/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	415.46	99.39	4.48	4.21	0.84	10.78	0.00	0.07	 	
			Spenótos csirkeragu	647.09	154.80	14.45	5.60	2.37	11.47	0.55	0.55	  	
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49	  	
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 887.86	690.87	33.50	17.88	5.75	97.64	0.55	1.21		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Rántott lev. zskockával	501.92	120.08	3.05	4.99	0.65	15.68	0.02	0.20		
			Spenótos csirkeragu	565.94	135.39	13.09	5.00	2.05	9.35	0.55	0.49		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
			Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
			Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	2 797.53	669.26	27.68	18.26	5.46	97.52	0.57	1.45		





5/19/2025 hétfő	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	344.98	82.53	2.22	3.61	0.65	10.19	0.00	0.54	 	
			Spenótos csirkeragu	565.09	135.19	12.00	4.93	2.01	10.44	0.65	0.49		
			Tészta köret	1 156.73	276.73	2.80	4.83	0.59	53.90	2.35	0.19		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 733.62	653.97	18.32	17.67	7.05	102.93	3.00	1.74		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07	 	
			Spenótos csirkeragu	565.94	135.39	13.09	5.00	2.05	9.35	0.55	0.49		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
			Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 784.80	666.21	29.23	17.49	5.64	96.75	0.55	1.34		





5/19/2025 hétfő		(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20			
				Spenótos csirkeragu	565.94	135.39	13.09	5.00	2.05	9.35	0.55	0.49			
				Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49			
				Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23			
				Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
			Összesen:	2 740.99	655.73	26.59	18.18	5.40	95.32	0.57	1.47				
		(00172) Fruktóz 7-10	E	Csurgatott tojás leves	471.16	112.72	4.34	6.05	1.04	10.07	0.00	0.07			
				Spenótos csirkeragu	647.09	154.80	14.45	5.60	2.37	11.47	0.55	0.55			
				Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49			
				Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04			
				Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
			Összesen:	2 583.81	618.13	32.38	19.02	5.84	78.33	0.55	1.16				





5/20/2025 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 671.06	639.01	34.19	21.70	6.23	74.51	15.19	2.00		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Májgaluska leves	523.94	125.34	10.47	1.87	0.70	16.56	0.05	0.48		
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 588.15	619.17	35.84	21.97	3.63	68.02	13.94	1.22		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Májgaluska leves glut. lakt.	676.12	161.75	11.22	2.56	0.84	23.31	0.05	0.50		
			Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 600.00	622.00	36.59	18.94	3.34	74.77	13.94	1.24		





5/20/2025 kedd													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Májgaluska leves	723.24	173.02	11.82	5.76	2.04	18.32	0.05	0.51	  		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22			
		Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32			
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
		Összesen:	2 612.03	624.88	37.19	21.22	4.44	69.78	13.94	1.25			
	E	Májgaluska leves	630.11	150.74	10.44	4.86	1.81	16.17	0.05	0.48	 		
		Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22			
		Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32			
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
		Összesen:	2 694.32	644.57	35.81	24.96	4.74	67.63	13.94	1.22			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	      	
			Sült csirkecomb filé	581.93	139.22	18.94	6.55	1.39	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	2 635.98	630.62	34.19	20.77	6.12	74.51	15.19	2.00			





5/21/2025 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Frankfurti leves	761.54	182.19	7.67	8.70	3.63	18.03	0.04	0.20	 	
			Sajtos-tejfölös tészta	1 830.49	437.92	17.73	15.62	7.25	56.08	0.00	0.95	  	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 708.36	647.94	25.72	24.64	10.88	79.71	0.04	1.16		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Frankfurti leves	737.92	176.54	7.72	7.87	3.45	18.43	0.62	0.70	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Mákos nudli	1 799.58	430.52	11.05	10.04	2.35	72.84	19.98	0.03		
			Összesen:	2 653.83	634.89	19.09	18.23	5.80	96.87	20.60	0.74		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Frankfurti leves	786.35	188.12	7.21	8.62	3.90	20.14	0.82	0.93	  	
			Mákos nudli	1 710.40	409.19	8.66	8.36	2.09	73.65	19.98	0.03		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 642.16	632.10	16.27	17.38	5.99	100.79	20.80	0.97		





5/21/2025 szerda													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Frankfurti leves	752.39	180.00	7.85	7.88	3.45	19.14	0.62	0.20			
		Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		Összesen:	2 647.85	633.46	19.47	16.68	5.63	99.58	20.60	0.24			
	E	Frankfurti leves	692.45	165.66	7.32	7.84	3.43	16.20	0.62	0.20			
		Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		Összesen:	2 587.91	619.12	18.94	16.64	5.61	96.64	20.60	0.24			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Frankfurti leves	723.91	173.18	7.32	8.67	3.62	16.20	0.04	0.20		
			Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	2 619.37	626.64	18.94	17.47	5.80	96.64	20.02	0.24			





5/22/2025 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
			Meggymártás	819.61	196.08	3.09	3.43	1.42	36.91	14.49	0.52	 	
			Összesen:	2 779.15	664.87	32.89	17.63	5.26	92.02	14.59	1.39		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Húsleves tészta betéttel	609.66	145.85	13.90	5.21	1.80	10.62	0.27	0.24		
			Meggymártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
			Összesen:	2 726.24	652.21	37.65	20.67	6.86	77.17	15.59	1.34		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Húsleves tészta betéttel	550.86	131.78	12.20	4.52	1.56	10.24	0.39	0.59		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Meggymártás	862.19	206.27	1.53	3.74	1.93	40.29	16.26	0.53		
			Összesen:	2 687.86	643.03	35.28	15.25	5.89	88.61	16.70	1.31		





5/22/2025 csütörtök													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  		
		Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17			
		Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40			
		Meggymártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53			
		Összesen:	2 766.87	661.93	32.74	18.17	5.84	90.22	15.37	1.40			
	E	Húsleves	539.40	129.04	6.04	2.18	0.68	20.85	0.72	0.19			
		Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17			
		Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40			
		Meggymártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53			
		Összesen:	2 655.98	635.40	29.79	17.64	5.74	87.40	16.04	1.29			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
Meggymártás			850.75	203.53	3.34	4.00	2.02	37.22	15.27	0.53			
		Összesen:	2 810.29	672.32	33.14	18.20	5.86	92.33	15.37	1.40			





5/23/2025 péntek												
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Lencsekrémleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54	  	
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 	
		Csirkemell-máj rizottó	1 591.76	380.80	29.45	5.46	0.98	53.05	0.04	0.75		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	2 754.44	658.95	40.54	15.94	2.25	87.76	2.09	1.75		
	E	Lencsekrémleves	737.86	176.52	9.39	3.75	0.45	26.27	2.05	0.54	  	
		Pirított zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11		
		Csirkemell-máj rizottó	1 634.49	391.03	27.72	7.41	1.17	52.95	0.04	0.73		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 614.89	625.58	39.23	11.37	1.66	91.05	2.64	1.88		
	E	Lencsekrémleves	992.99	237.56	13.68	3.14	0.35	38.53	0.05	0.55	 	
		Zsemlekocka	124.74	29.84	0.56	0.43	0.04	5.91	0.49	0.14		
		Csirkemell-máj rizottó	1 634.49	391.03	27.72	7.41	1.17	52.95	0.04	0.73		
		Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
		Összesen:	2 757.97	659.81	42.02	10.99	1.56	97.65	0.58	1.47		





5/23/2025 péntek													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Lencsekrémleves	953.63	228.14	14.32	3.18	0.38	35.46	2.05	0.55	  		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 		
		Csirkemell-máj rizottó	1 608.18	384.73	26.72	7.22	1.10	52.80	0.04	0.72			
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
		Összesen:	3 050.66	729.82	43.01	18.08	2.41	98.11	2.09	1.73			
	E	Lencsekrémleves	953.63	228.14	14.32	3.18	0.38	35.46	2.05	0.55	  		
		Pirított zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11			
		Csirkemell-máj rizottó	1 608.18	384.73	26.72	7.22	1.10	52.80	0.04	0.72			
		Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05			
		Összesen:	2 752.56	658.51	42.62	10.52	1.52	97.75	2.64	1.43			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Lencsekrémleves	953.63	228.14	14.32	3.18	0.38	35.46	2.05	0.55	  	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 	
			Csirkemell-máj rizottó	1 608.18	384.73	26.72	7.22	1.10	52.80	0.04	0.72		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
		Összesen:	3 027.64	724.32	42.77	18.04	2.41	97.07	2.09	1.53			





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

