



Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	452.76	108.32	1.92	2.76	1.48	18.21	6.58	0.42		
			Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
			Összesen:	2 609.46	624.28	28.26	20.74	6.34	84.08	7.37	1.53		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	664.64	159.00	2.26	3.58	1.97	28.65	15.77	0.52		
			Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
			Összesen:	2 821.34	674.96	28.60	21.56	6.83	94.52	16.56	1.63		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	751.25	179.72	1.83	3.75	1.94	33.61	16.76	0.53		
			Hentes tokány	959.50	229.55	15.99	13.15	3.83	11.51	0.00	0.52		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 934.67	702.07	23.42	22.68	6.44	99.37	16.76	1.26		





5/26/2025											
hétfő											
(00163) Laktózm. 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52	
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59	
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52	
		Összesen:	2 787.77	666.93	28.60	21.56	6.83	92.53	14.56	1.63	
	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52	
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59	
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52	
		Összesen:	2 787.77	666.93	28.60	21.56	6.83	92.53	14.56	1.63	
	E	Meggyleves	711.46	170.21	2.32	3.69	1.98	30.93	19.93	0.23	
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59	
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52	
		Összesen:	2 868.16	686.17	28.66	21.67	6.84	96.80	20.72	1.34	





5/27/2025 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Pipiropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60		
			Zöldborsófőzelék	1 112.25	266.09	10.25	11.24	2.53	30.41	5.99	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 672.58	639.37	21.02	19.35	4.02	92.85	6.24	1.14		
	(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		
			Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34		
			Zöldborsófőzelék	1 134.32	271.37	11.87	12.87	3.77	26.40	1.17	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 842.73	680.08	34.77	20.07	6.15	88.02	1.54	0.90		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Vagdalt	799.79	191.33	19.89	8.52	2.81	8.50	0.23	0.36		
			Zöldborsófőzelék	1 135.01	271.53	11.97	5.71	2.14	42.39	6.77	0.05		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 780.02	665.06	33.59	15.46	5.06	95.77	8.40	0.82		





5/27/2025 kedd											
(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Vagdalt	1 001.75	239.65	21.89	8.66	2.86	18.25	0.91	0.57	 
		Zöldborsófőzelék	1 128.87	270.07	11.54	11.27	2.81	30.01	4.78	0.05	
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19	
		Összesen:	2 817.31	674.00	35.42	20.17	5.68	85.64	5.69	0.82	
	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34	  
		Zöldborsófőzelék	1 134.32	271.37	11.87	12.87	3.77	26.40	1.17	0.06	
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		Összesen:	2 964.73	709.27	35.22	19.84	6.25	95.36	3.38	0.76	
	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39	
		Pipiropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60	
		Zöldborsófőzelék	1 088.96	260.52	11.26	10.49	2.11	29.66	4.00	0.04	 
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	2 832.73	677.69	38.27	26.75	4.61	69.31	4.25	1.52	





5/28/2025	szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Bolognai halragu	729.37	174.49	12.60	9.47	1.58	8.76	6.99	0.30		
				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		
				Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
				Tejfölös burgonyaleves	798.39	191.00	4.46	7.31	2.45	26.37	0.05	0.62		
				Összesen:	3 050.56	729.80	30.81	24.91	6.57	93.12	7.04	1.46		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E		Burgonyaleves	658.17	157.46	3.88	6.42	2.33	20.72	0.83	0.62		
				Bolognai halragu	790.25	189.05	12.60	9.75	1.61	11.76	9.99	0.30		
				Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
				Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
				Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
				Összesen:	3 076.69	736.04	27.46	26.62	8.60	94.51	10.82	1.88		





5/28/2025	szerda	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Burgonyaleves	740.00	177.03	3.74	4.73	1.73	29.42	0.63	0.66	 	
				Bolognai halragu	776.67	185.81	12.75	9.50	1.58	11.36	8.99	0.34		
				Tészta köret	1 156.73	276.73	2.80	4.83	0.59	53.90	2.35	0.19		
				Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
				Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
				Összesen:	3 037.71	726.72	19.77	23.42	7.70	105.68	11.97	1.66		
	(00163) Laktózm. 7-10	E		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
				Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
				Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
				Burgonyaleves	687.12	164.38	4.15	6.44	2.34	22.13	0.83	0.62	 	
				Bolognai halragu	724.81	173.40	12.75	8.58	1.47	10.36	7.99	0.34		
				Összesen:	3 040.20	727.31	27.88	25.47	8.47	94.52	8.82	1.92		





5/28/2025 szerda		(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Burgonyaleves	658.17	157.46	3.88	6.42	2.33	20.72	0.83	0.62	 	
				Bolognai halragu	761.42	182.16	12.60	8.55	1.47	12.76	10.99	0.30		
				Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49		
				Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
				Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
			Összesen:	3 082.94	737.54	27.46	26.35	8.56	95.51	11.82	1.88			
		(00172) Fruktóz 7-10	E	Tejfölös burgonyaleves	688.42	164.69	3.85	7.26	2.44	20.67	0.05	0.62	  	
				Bolognai halragu	715.65	171.21	12.65	8.56	1.47	9.96	7.99	0.32		
				Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49	 	
				Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
				Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Összesen:	2 869.63	686.51	30.09	23.19	6.34	87.42	8.04	1.48			





5/29/2025 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51	  	
			Rántott sertésszelet	1 069.88	255.95	22.25	11.00	3.15	16.67	0.48	0.50	 	
			Rizi-bizi	1 017.87	243.51	6.15	4.95	0.57	43.29	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 575.74	616.21	33.65	18.44	4.07	78.36	0.49	1.52		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Csontleves	480.68	114.99	3.20	2.20	0.31	20.27	1.00	0.46		
			Rántott sertésszelet	1 063.54	254.43	21.44	11.21	3.07	16.64	0.48	0.48		
			Rizi-bizi	947.70	226.72	6.15	3.09	0.35	43.29	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 549.46	609.91	31.39	16.60	3.73	82.80	1.49	1.45		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csontleves	471.20	112.73	3.71	2.85	0.41	18.09	0.80	0.65		
			Rántott sertésszelet	1 032.34	246.97	20.67	11.83	3.21	14.05	0.39	0.27		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Rizi-bizi	984.85	235.61	6.85	3.13	0.35	44.69	0.01	0.02		
			Összesen:	2 545.93	609.08	31.83	17.91	3.97	79.43	1.20	1.44		





5/29/2025 csütörtök													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.48	0.50	 		
		Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55	  		
		Összesen:	2 585.83	618.62	34.40	16.75	3.89	82.00	0.49	1.56			
	E	Csontleves	480.08	114.85	3.20	2.20	0.31	20.27	0.67	0.46			
		Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.48	0.50	 		
		Rizi-bizi	947.70	226.72	6.15	3.09	0.35	43.29	0.01	0.01			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
			Összesen:	2 590.29	619.68	32.20	17.32	3.92	82.83	1.16	1.47		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55	  	
			Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.48	0.50	 	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Rizi-bizi	947.70	226.72	6.15	3.09	0.35	43.29	0.01	0.01		
			Összesen:	2 620.92	627.01	34.40	17.68	3.99	82.00	0.49	1.56		





5/30/2025 péntek		(00100) Diabetes 7-10		E	Zöldborsóleves	364.46	87.19	4.27	2.30	0.26	12.20	0.02	0.29	 	
					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:	3 811.69	911.88	36.23	35.64	14.04	108.86	11.02	1.31		
		(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10		E	Zöldborsóleves	436.97	104.54	3.95	3.20	0.36	14.67	0.26	0.28		
					Pincepörkölt	1 482.54	354.67	20.23	10.85	2.60	42.82	0.00	0.34		
					Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
					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		
					Összesen:	3 071.31	734.77	32.33	18.30	4.24	108.33	12.12	0.92		





5/30/2025 péntek											
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldborsóleves	486.58	116.41	3.99	4.14	0.47	15.44	0.29	0.28	
		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	
		Összesen:	2 740.20	655.57	30.42	19.78	6.24	87.10	12.89	0.75	
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldborsóleves	377.53	90.32	4.72	1.47	0.18	14.39	0.02	0.31	
		Pincepörkölt	1 482.54	354.67	20.23	10.85	2.60	42.82	0.00	0.34	
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
		Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04	
		Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02	
		Összesen:	2 949.83	705.71	33.48	18.94	6.23	98.64	14.49	0.77	





5/30/2025 péntek	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldborsóleves	402.10	96.20	3.95	2.27	0.26	14.67	0.37	0.28		
			Pincepörkölt	1 517.63	363.07	20.23	11.78	2.71	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		
			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:	3 098.10	741.18	31.86	18.18	4.19	110.66	12.20	1.16		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldborsóleves	377.53	90.32	4.72	1.47	0.18	14.39	0.02	0.31		
			Pincepörkölt	1 517.63	363.07	20.23	11.78	2.71	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Nápolyi, diab	679.83	162.64	3.30	10.20	6.30	13.80	6.60	0.06		
			Összesen:	3 111.24	744.32	33.43	24.16	9.28	96.15	6.62	1.24		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

