



Tételes étlap 2025.06.23. - 2025.06.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/23/2025 hétfő	(00050) Epekímélő	E	Húsgombóclevés	507.30	121.36	8.72	2.94	0.90	14.75	0.01	0.21		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 866.95	685.87	30.60	19.35	8.25	96.05	0.01	1.44		
	(00080) Máj-kímélő	E	Húsgombóclevés	507.30	121.36	8.72	2.94	0.90	14.75	0.01	0.21		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 866.95	685.87	30.60	19.35	8.25	96.05	0.01	1.44		
	(00101) Diab. 180g	E	Húsgombóclevés	507.30	121.36	8.72	2.94	0.90	14.75	0.01	0.21		
			Túrós metélt	1 638.84	392.07	26.10	4.15	0.87	62.12	0.00	0.74		
			Tejföl	543.74	130.08	1.95	12.52	6.31	2.24	0.00	0.05		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 835.29	678.30	37.17	20.01	8.08	86.11	0.01	1.01		





6/23/2025 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Húsgombóclevés	596.15	142.62	8.11	3.09	0.91	20.31	0.01	0.22		
			Túrós tészta	2 064.19	493.83	18.58	10.16	3.80	80.33	5.00	0.65		
			Tejföl	543.74	130.08	1.95	12.52	6.31	2.24	0.00	0.05		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 349.49	801.32	29.04	26.17	11.02	109.88	5.01	0.93		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Húsgombóclevés	521.59	124.78	8.82	2.95	0.90	15.49	0.01	0.21		
			Mákos tészta	2 322.78	555.69	18.69	13.06	2.74	90.19	12.99	1.12		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 989.78	715.26	27.91	16.41	3.64	112.68	13.00	1.34		





6/24/2025 kedd	(00050) Epekímélő	E	Zöldségleves	332.76	79.61	3.90	1.48	0.18	12.44	0.05	0.65		
			Aprópecsenye	791.69	189.40	21.16	10.90	3.21	1.43	0.00	1.00		
			Zöldbabfőzelék püré	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
			Összesen:	2 996.14	716.79	42.81	20.47	6.64	89.11	0.07	2.65		
	(00080) Májkímélő	E	Zöldségleves	332.76	79.61	3.90	1.48	0.18	12.44	0.05	0.65		
			Aprópecsenye	791.69	189.40	21.16	10.90	3.21	1.43	0.00	1.00		
			Zöldbabfőzelék püré	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
			Összesen:	2 996.14	716.79	42.81	20.47	6.64	89.11	0.07	2.65		
	(00101) Diab. 180g	E	Zöldségleves	332.76	79.61	3.90	1.48	0.18	12.44	0.05	0.65		
			Sertés pörkölt	938.29	224.47	21.58	13.79	3.52	3.22	0.00	0.71		
			Zöldbabfőzelék	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
			Összesen:	3 142.74	751.86	43.23	23.36	6.95	90.90	0.07	2.36		





6/24/2025 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	415.34	99.36	3.51	2.44	0.30	15.54	0.35	0.16		
			Sertés pörkölt	938.29	224.47	21.58	13.79	3.52	3.22	0.00	0.71		
			Zöldbabfőzelék	692.86	165.75	5.56	3.83	1.95	26.85	0.80	0.03		
			Zsemle gluténmentes	534.60	127.89	2.39	1.85	0.17	25.32	2.10	0.60		
			Összesen:	2 581.09	617.47	33.04	21.91	5.94	70.93	3.25	1.50		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Húsgombóclevés	521.59	124.78	8.82	2.95	0.90	15.49	0.01	0.21		
			Sertés pörkölt	938.29	224.47	21.58	13.79	3.52	3.22	0.00	0.71		
			Zöldbabfőzelék	692.02	165.56	7.53	3.96	2.02	24.53	0.80	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 745.51	656.82	43.49	21.43	6.48	71.37	0.81	1.53		





6/25/2025 szerda											
(00050) Epekímélő	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15	
		Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59	
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68	 
		Összesen:	2 978.65	712.60	36.42	25.59	5.28	83.23	0.22	1.42	
	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15	
		Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59	
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68	 
		Összesen:	2 978.65	712.60	36.42	25.59	5.28	83.23	0.22	1.42	
	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15	
		Bakonyi sertéstokány	1 470.39	351.77	28.32	21.07	7.51	11.79	0.00	2.54	 
		Galuska köret	1 683.20	402.68	16.74	5.74	1.46	70.54	0.00	2.06	 
		Összesen:	3 384.11	809.60	46.83	28.92	9.22	89.51	0.02	4.75	
	E	Karalábéleves	626.55	149.89	2.21	5.06	0.59	23.47	0.52	0.37	 
		Bakonyi sertéstokány	1 245.68	298.01	20.50	17.76	6.50	13.66	0.78	0.65	 
		Tészta köret	1 592.33	380.94	4.00	5.31	0.66	77.00	3.36	0.34	
		Összesen:	3 464.56	828.84	26.71	28.13	7.75	114.13	4.66	1.36	





6/25/2025	szerda	(00430)	Laktózmentes 19-69	E	Karalábéleves	677.83	162.16	4.48	7.24	0.89	19.66	0.05	0.66	 	
					Bakonyi sertéstokány	987.25	236.18	18.96	14.62	5.57	6.89	0.78	0.53		
					Galuska köret	1 738.44	415.89	17.82	6.70	1.70	70.59	0.00	0.12	 	
								Összesen:	3 403.52	814.23	41.26	28.56	8.16	97.14	0.83





6/26/2025 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17	 	
			Rántott hal	1 293.70	309.50	24.37	10.10	2.16	28.80	0.64	0.82	  	
			Sárgarépás rizs	1 150.84	275.32	6.08	2.15	0.26	57.49	0.00	0.14		
			Összesen:	3 040.71	727.44	34.32	18.60	4.76	103.51	1.43	1.13		
	(00080) Májkímélő	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17	 	
			Rántott hal	1 293.70	309.50	24.37	10.10	2.16	28.80	0.64	0.82	  	
			Sárgarépás rizs	1 150.84	275.32	6.08	2.15	0.26	57.49	0.00	0.14		
			Összesen:	3 040.71	727.44	34.32	18.60	4.76	103.51	1.43	1.13		
	(00101) Diab. 180g	E	Brokkolikrémleves	482.14	115.34	5.27	6.54	2.44	8.72	0.78	0.57	 	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Rántott hal magvas bundában	1 563.56	374.06	25.34	15.12	2.68	32.60	0.80	0.92	  	
			Zöldséges bulgur	1 318.13	315.34	12.33	3.16	0.40	63.07	0.77	0.59		
			Összesen:	3 593.87	859.77	43.78	28.63	5.98	108.67	2.35	2.18		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Brokkolikrémleves	455.14	108.89	3.42	5.55	2.33	11.19	0.86	0.54		
			Rántott hal	1 401.73	335.34	21.09	14.06	2.53	29.26	0.67	0.51	 	
			Zöldséges rizs	1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 638.55	870.47	34.84	25.37	5.51	123.17	2.93	1.82		





6/26/2025 csütörtök (00430) Laktózmentes 19-69	E	Brokkolikrémleves	504.31	120.65	4.59	7.82	3.24	7.84	1.17	0.55		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rántott hal magvas bundában	1 563.56	374.06	25.34	15.12	2.68	32.60	0.80	0.92		
		Zöldséges bulgur	1 318.13	315.34	12.33	3.16	0.40	63.07	0.77	0.59		
		Összesen:	3 616.04	865.08	43.10	29.91	6.78	107.79	2.74	2.16		





6/27/2025 péntek													
(00050) Epekímélő	(00080) Májkímélő	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53		
			Rizses csirke	2 406.73	575.77	29.37	14.84	2.43	80.43	0.00	0.51		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 411.91	816.25	33.60	18.83	4.46	126.09	23.00	1.54		
	(00101) Diab. 180g	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53		
			Rizses csirke	2 406.73	575.77	29.37	14.84	2.43	80.43	0.00	0.51		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 411.91	816.25	33.60	18.83	4.46	126.09	23.00	1.54		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Meggyleves	719.70	172.18	1.86	4.18	2.02	30.58	18.62	0.52		
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 364.26	326.38	34.10	15.15	5.70	13.01	0.39	0.59		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	3 707.12	886.88	43.96	24.27	8.30	121.09	19.01	1.22		
(00050) Epekímélő	(00080) Májkímélő	E	Meggyleves	648.94	155.25	1.47	3.73	1.95	27.80	19.01	0.53		
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 240.17	296.69	28.18	15.79	5.06	10.11	1.17	0.52		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	3 512.27	840.26	37.65	24.46	7.59	115.41	20.18	1.16		





6/27/2025 péntek (00430) Laktózmentes 19-69	E	Meggyleves	764.93	183.00	2.20	5.36	2.93	30.30	19.40	0.54		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 268.63	303.50	29.45	14.30	4.16	13.87	0.78	0.51		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Összesen:	3 656.72	874.82	39.65	24.60	7.67	121.67	20.18	1.16		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

