



Tételes étlap 2025.08.18. - 2025.08.24.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhid-rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/18/2025 hétfő	(00050) Epekímélő	E	Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
			Csirkepörkölt	1 194.23	285.70	28.22	14.03	2.44	10.55	1.68	2.54		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	16.96	0.00		
			Összesen:	3 686.87	882.03	46.35	23.40	3.77	119.38	18.69	3.68		
	(00080) Májkímélő	E	Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
			Csirkepörkölt	1 194.23	285.70	28.22	14.03	2.44	10.55	1.68	2.54		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	16.96	0.00		
			Összesen:	3 686.87	882.03	46.35	23.40	3.77	119.38	18.69	3.68		
	(00101) Diab. 180g	E	Csirkepaprikás	1 024.29	245.05	22.92	13.18	3.82	8.46	0.02	0.27		
			Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 707.08	886.86	50.10	22.54	5.11	119.31	2.07	1.50		



8/18/2025 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Lencseleves	741.36	177.36	11.04	2.94	0.33	26.64	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 172.34	280.46	26.42	13.29	3.94	13.51	0.80	0.31		
			Tészta köret	1 522.17	364.15	4.00	3.46	0.45	77.00	3.36	0.34		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 608.98	863.38	42.06	19.89	4.72	125.65	6.21	1.20		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	951.93	227.73	22.87	11.41	3.60	8.18	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
			Összesen:	3 600.10	861.26	49.93	20.73	4.89	117.33	2.85	1.51		





8/19/2025 kedd	(00050) Epekímélő	E	Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73				
			Burgonyafőzelék	1 391.29	332.84	7.48	11.28	3.69	49.30	0.00	0.05				
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	3 703.46	885.99	43.43	26.45	8.20	116.74	1.18	1.78				
	(00080) Májkímélő	E	Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73				
			Burgonyafőzelék	1 391.29	332.84	7.48	11.28	3.69	49.30	0.00	0.05				
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	3 703.46	885.99	43.43	26.45	8.20	116.74	1.18	1.78				
	(00101) Diab. 180g	E	Burgonyafőzelék	1 316.99	315.07	7.32	9.22	2.68	49.59	0.00	2.99				
			Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73				
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	3 629.16	868.22	43.27	24.39	7.19	117.03	1.18	4.72				





8/19/2025 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	332.76	79.61	3.90	1.48	0.18	12.44	0.05	0.65		
			Burgonyafőzelék	1 570.15	375.63	6.76	9.98	3.48	63.52	1.17	0.55		
			Vagdalt	815.42	195.07	21.33	8.82	2.97	7.31	0.18	0.26		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 074.73	735.57	33.58	21.51	6.74	100.15	2.80	1.86		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldségleves vajas galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73		
			Burgonyafőzelék	1 273.34	304.63	7.20	8.42	2.56	48.99	0.78	0.54		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 585.51	857.78	43.15	23.59	7.07	116.43	1.96	2.27		





8/21/2025 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Nudli	2 376.17	568.46	15.80	5.08	0.55	111.56	10.63	0.39	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
			Összesen:	3 976.38	951.29	40.00	12.31	2.47	166.20	10.63	2.10		
	(00080) Májkímélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Nudli	2 376.17	568.46	15.80	5.08	0.55	111.56	10.63	0.39	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
			Összesen:	3 976.38	951.29	40.00	12.31	2.47	166.20	10.63	2.10		
	(00101) Diab. 180g	E	Babgulyás	1 133.52	271.18	24.60	8.85	2.58	22.68	0.00	0.53		
			Mákos nudli	2 185.18	522.77	15.10	8.30	2.05	94.16	19.98	0.01	 	
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 709.29	887.39	42.52	17.67	4.71	135.82	20.92	0.58		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Babgulyás	1 133.52	271.18	24.60	8.85	2.58	22.68	0.00	0.53		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Nudli	2 376.13	568.45	7.17	5.31	0.61	120.60	11.21	0.11		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 011.46	959.68	33.76	15.79	3.30	167.16	12.61	1.05		





8/21/2025 csütörtök (00430) Laktózmentes 19-69	E	Babgulyás	1 133.52	271.18	24.60	8.85	2.58	22.68	0.00	0.53		
		Nudli	2 376.17	568.46	15.80	5.08	0.55	111.56	10.63	0.39	 	
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 174.54	998.70	45.72	14.65	3.28	166.59	12.50	0.99		





8/22/2025 péntek	(00050) Epekímélő	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	0.60		
			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		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 090.36	739.33	34.69	19.30	3.27	104.71	0.69	2.06		
	(00080) Májkímélő	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	0.60		
			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		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 090.36	739.33	34.69	19.30	3.27	104.71	0.69	2.06		
	(00101) Diab. 180g	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15		
			Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.64	0.82	  	
			Zöldséges rizs	1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37		
			Tartármártás	474.91	113.62	1.00	10.88	3.02	3.17	0.00	1.39	    	
			Összesen:	3 582.29	857.02	35.88	31.80	6.45	104.99	0.66	2.73		





8/22/2025 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karalábéleves	626.55	149.89	2.21	5.06	0.59	23.47	0.52	0.37		
			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		
			Majonéz	203.40	48.66	0.13	4.96	0.74	1.23	0.00	0.25		
			Összesen:	3 656.96	874.87	32.17	28.61	4.40	119.80	1.19	1.50		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Karalábéleves	677.83	162.16	4.48	7.24	0.89	19.66	0.05	0.66		
			Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.64	0.82		
			Zöldséges rizs	1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37		
			Összesen:	3 554.69	850.41	37.59	26.05	4.07	114.30	0.69	1.85		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

