



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	823.34	196.97	20.30	9.69	2.56	6.97	0.02	0.24		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 167.04	757.66	41.22	17.75	3.65	107.06	2.07	1.33		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 386.42	810.14	43.65	22.24	5.01	107.57	2.85	1.37		





10/13/2025 hétfő	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Lencseleves	587.99	140.67	6.58	2.66	0.31	22.54	0.05	0.66	 	
			Csirkepaprikás	1 022.48	244.61	18.39	12.81	4.38	13.70	1.19	0.23		
			Tészta köret	1 156.73	276.73	2.80	4.83	0.59	53.90	2.35	0.19		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 208.20	767.51	29.07	20.40	5.28	114.34	3.59	1.14		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54	  	
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
			Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 298.22	789.04	43.39	22.22	5.01	102.73	2.85	1.35		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54	  	
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 421.50	818.53	43.65	23.17	5.11	107.57	2.85	1.37		





10/13/2025 hétfő	(00171) Tejmentes 7-10	E	Lencseleves	844.99	202.15	11.85	3.00	0.36	31.86	3.05	0.54	  	
			Csirkepaprikás	1 058.41	253.21	21.32	13.71	3.81	10.91	0.80	0.25		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 608.36	863.24	44.97	22.90	5.03	118.00	3.85	1.34		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54	  	
			Csirkepaprikás	890.44	213.02	20.50	11.03	2.88	7.74	0.02	0.24	 	
			Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49	 	
			Összesen:	2 758.06	659.81	40.12	18.07	3.86	83.63	2.07	1.27		





10/14/2025 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával DIAB	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58	  	
			Burgonyafőzelék	1 385.60	331.48	8.07	9.19	3.01	53.07	0.00	0.04	 	
			Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.77	0.53	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 408.19	815.35	40.30	21.67	6.71	113.03	0.81	1.64		
	(00154) Tej-, tojás-, mogyorómentes 7-10	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16		
			Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45		
			Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 988.97	715.07	34.49	17.79	6.01	102.48	1.82	1.44		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16		
			Vagdalt	799.79	191.33	19.89	8.52	2.81	8.50	0.23	0.36		
			Burgonyafőzelék	1 312.25	313.94	5.91	7.40	2.41	54.88	0.78	0.54	 	
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 844.97	680.61	30.82	18.60	5.51	95.75	2.69	1.46		





10/14/2025 kedd													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	547.90	131.08	5.84	3.23	0.80	19.39	0.04	0.57	  		
		Burgonyafőzelék	1 243.83	297.57	6.98	8.71	2.75	46.83	0.86	0.44			
		Vagdalt	1 001.75	239.65	21.89	8.66	2.86	18.25	0.91	0.57	 		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
		Összesen:	3 090.28	739.31	37.49	20.97	6.43	98.54	1.81	1.87			
	E	Zöldségleves	391.05	93.55	3.47	1.47	0.18	16.26	0.31	0.16			
		Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45			
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34	 		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		Összesen:	3 125.49	747.73	34.98	17.58	6.11	110.59	3.69	1.30			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Burgonyafőzelék	1 283.98	307.17	7.81	6.74	2.00	52.79	0.59	0.04		
			Vagdalt	917.60	219.52	19.35	6.71	2.36	20.17	0.77	0.48	 	
			Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 273.10	783.03	37.90	17.31	5.21	117.20	1.40	1.59			





10/14/2025 kedd (00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	533.43	127.61	5.71	3.22	0.79	18.69	0.04	0.57	  	
		Burgonyafőzelék	1 220.37	291.95	6.76	9.09	2.97	44.85	0.00	0.04	 	
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.77	0.53	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	3 001.67	718.10	36.74	21.30	6.63	93.33	0.81	1.43		





10/15/2025 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
			Összesen:	2 646.13	633.04	29.05	17.84	4.98	86.51	13.89	0.67		
	(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		
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
			Összesen:	2 654.78	635.12	25.63	21.96	3.14	81.17	13.89	0.46		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
			Összesen:	2 619.70	626.72	25.63	21.03	3.03	81.17	13.89	0.46		





10/15/2025 szerda												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	2 584.61	618.33	25.63	20.11	2.93	81.17	13.89	0.46		
	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		Összesen:	2 594.17	620.62	25.23	21.91	3.14	78.07	6.95	0.36		
	(00171) Tejmentes 7-10	Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	2 646.13	633.04	29.05	17.84	4.98	86.51	13.89	0.67		





10/15/2025	szerda (00172) Fruktóz 7-10	E	Karfiolleves	524.69	125.52	5.31	2.75	0.38	19.75	0.02	0.43	 	
			Sült csirkecomb filé	581.93	139.22	18.94	6.55	1.39	0.97	0.00	0.22		
			Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 646.92	633.23	34.22	19.66	5.25	78.26	13.91	1.09		





10/16/2025 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12		
			Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85		
			Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28		
			Tartármártás	342.49	81.94	0.74	6.53	2.02	5.17	3.00	0.24		
			Összesen:	2 702.12	646.44	28.37	21.33	4.53	83.70	3.66	1.49		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Karalábéleves	355.45	85.04	2.22	3.97	0.49	9.97	0.02	0.52		
			Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82		
			Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 590.87	619.83	28.50	16.27	2.57	88.12	0.66	2.12		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Karalábéleves	447.37	107.03	1.85	3.07	0.36	17.76	0.17	0.54		
			Rántott hal	1 076.35	257.50	16.19	9.25	1.76	25.95	0.63	0.52		
			Zöldséges rizs	1 011.35	241.95	6.56	2.48	0.30	47.99	0.00	0.28		
			Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17		
			Összesen:	2 670.67	638.92	24.69	18.11	2.91	92.52	0.80	1.51		





10/16/2025 csütörtök											
(00163) Laktózm. 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85	  
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28	
		Majonéz	406.80	97.32	0.26	9.93	1.47	2.46	0.00	0.50	 
		Összesen:	2 766.43	661.82	27.89	24.73	3.98	80.99	0.66	1.75	
	E	Karalábéleves	355.45	85.04	2.22	3.97	0.49	9.97	0.02	0.52	
		Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82	 
		Zöldséges rizs	1 164.42	278.57	7.12	3.36	0.40	54.56	0.00	0.28	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
		Összesen:	2 735.65	654.47	29.30	16.30	2.58	95.87	0.66	2.12	
	(00171) Tejmentes 7-10	Karalábéleves	163.36	39.08	1.41	1.13	0.14	5.75	0.02	0.12	
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85	  
		Zöldséges rizs	984.56	235.54	6.32	2.40	0.29	46.81	0.00	0.28	
		Tartármártás	342.49	81.94	0.74	6.53	2.02	5.17	3.00	0.24	   
		Összesen:	2 645.99	633.01	28.37	19.85	4.37	83.70	3.66	1.49	





10/16/2025 csütörtök (00172) Fruktóz 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12		
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85		
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28		
		Tartármártás	437.36	104.63	0.94	9.20	2.77	4.77	2.00	0.33		
		Összesen:	2 796.99	669.13	28.57	24.00	5.28	83.30	2.66	1.58		





10/17/2025 péntek												
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Babgulyás	877.14	209.84	18.04	8.16	2.40	15.62	0.00	0.98		
		Mákos nudli	1 651.95	395.20	11.95	4.28	1.03	74.84	9.99	0.00		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Összesen:	3 077.61	736.27	34.99	12.84	3.58	117.21	11.86	1.04		
	E	Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Nudli	1 352.47	323.56	7.68	6.72	0.75	56.44	7.33	0.20		
		Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
		Összesen:	3 011.38	720.43	33.19	15.66	3.32	109.12	9.20	1.25		
	E	Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Nudli	1 791.77	428.65	5.05	6.96	0.80	84.71	7.77	0.06		
		Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
			Összesen:	3 258.56	779.55	27.15	16.73	3.33	127.52	9.17	1.45	





10/17/2025 péntek													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98			
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06			
		Nudli	1 352.47	323.56	7.68	6.72	0.75	56.44	7.33	0.20			
		Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01			
		Összesen:	3 027.92	724.39	33.31	15.67	3.32	109.95	9.20	1.25			
	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98			
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		Nudli	1 275.87	305.23	6.78	7.04	0.88	52.88	7.33	0.22			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		Összesen:	3 034.01	725.84	32.53	16.01	3.44	111.12	9.17	1.56			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03		
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 223.94	771.28	34.55	17.35	4.68	117.08	20.92	1.05		





10/17/2025	péntek (00172) Fruktóz 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Nudli	1 352.47	323.56	7.68	6.72	0.75	56.44	7.33	0.20	 	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	2 926.13	700.04	33.03	15.39	3.32	105.05	9.20	1.24		





10/18/2025 szombat	(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		





10/18/2025 szombat	(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		





10/18/2025 szombat	(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	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Nápolyi, diab	1 133.05	271.06	5.50	17.00	10.50	23.00	11.00	0.10		
			Összesen:	3 606.04	862.69	36.18	31.06	13.53	107.05	11.02	1.33		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

