



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
			Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 847.07	681.12	37.30	19.24	7.02	88.16	1.31	2.32		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17		
			Tarhonyás hús	2 096.67	501.59	29.75	14.02	3.35	63.52	0.01	0.68		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 854.31	682.85	40.18	15.98	3.95	93.60	0.02	1.10		





11/3/2025 hétfő	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	2 291.37	548.17	36.03	16.47	4.20	63.28	0.00	1.24		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 049.01	729.43	46.46	18.43	4.80	93.36	0.01	1.66		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	1 928.99	461.48	27.86	14.57	3.40	54.21	0.01	0.81	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 686.63	642.74	38.29	16.53	4.00	84.29	0.02	1.23		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Májgombóclevés	617.33	147.69	10.90	1.75	0.61	21.84	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 682.13	641.66	39.38	14.75	3.80	86.95	0.02	1.23		





11/3/2025 hétfő	(00171) Tejmentes 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	1 893.90	453.09	27.86	13.64	3.29	54.21	0.01	0.81	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	2 651.54	634.35	38.29	15.60	3.89	84.29	0.02	1.23		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	       	
			Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 669.86	638.72	36.98	19.00	7.02	78.56	1.31	2.32		





11/4/2025											
kedd											
(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02	
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Parajfőzelék	650.73	155.68	5.65	8.35	2.53	14.29	0.78	0.78	
		Összesen:	3 058.99	731.81	23.42	19.22	8.16	113.97	11.78	1.46	
(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	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	
		Parajfőzelék	505.32	120.89	4.58	6.38	2.30	11.15	0.78	0.18	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Összesen:	2 763.62	661.15	30.90	13.98	4.74	100.67	0.83	0.87	





11/4/2025 kedd	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16		
			Parajfőzelék	1 002.47	239.82	3.18	17.42	3.51	17.29	0.78	0.18		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 717.09	650.01	18.10	25.26	5.09	85.90	2.46	0.90		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Parajfőzelék	649.69	155.43	4.58	10.10	2.72	11.36	0.78	0.18		
			Laktózm. rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 114.53	745.10	22.23	21.99	7.30	112.02	13.38	0.86		





11/4/2025 kedd											
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02	
		Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17	
		Parajfőzelék	565.05	135.18	4.44	8.24	2.51	10.66	0.78	0.18	
		Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18	
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15	
		Összesen:	3 157.14	755.30	30.72	19.07	6.01	112.82	11.74	0.71	
	E	Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02	
		Parajfőzelék	861.63	206.13	4.78	14.75	3.27	13.32	0.78	0.17	
		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02	
		Összesen:	3 348.28	801.01	23.05	25.66	8.90	117.00	11.78	0.85	
(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldségleves	406.28	97.20	4.05	2.47	0.30	14.48	0.04	0.18	
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02	
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	





11/4/2025 kedd (00172) Fruktóz 7-10	E	Parajfőzelék	671.74	160.70	4.65	10.10	2.73	12.62	0.78	0.17		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
		Összesen:	2 997.46	717.09	26.33	23.44	8.66	98.78	11.82	1.02		





11/5/2025 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	10.95	1.08		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 930.40	701.06	30.57	14.19	2.98	109.00	10.95	2.07		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	10.95	1.08		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 930.40	701.06	30.57	14.19	2.98	109.00	10.95	2.07		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc gm lm	1 687.90	403.81	8.53	5.43	0.54	77.20	10.67	0.60		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 858.45	683.85	29.28	14.10	2.96	106.06	10.67	1.59		





11/5/2025 szerda													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98			
		Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	10.95	1.08			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	2 930.40	701.06	30.57	14.19	2.98	109.00	10.95	2.07			
	E	Szilvás gombóc	1 769.39	423.30	9.49	5.35	0.73	82.66	16.46	0.81			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98			
		Összesen:	2 939.94	703.34	30.24	14.02	3.15	111.52	16.46	1.80			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc tojásmentes	1 863.43	445.80	9.31	10.11	1.08	76.47	10.79	0.98		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 528.65	844.18	34.69	19.39	3.54	128.77	10.79	2.46			





11/5/2025 szerda (00172) Fruktóz 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Szilvalekváros gombóc	1 707.23	408.43	9.82	4.12	0.40	80.14	10.95	1.08		
		Összesen:	2 732.37	653.68	30.17	12.39	2.82	102.00	10.95	2.06		



11/6/2025 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	661.17	158.17	5.20	5.05	0.79	22.68	0.00	0.13		
			Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	386.08	92.36	1.69	3.93	0.45	12.17	5.99	1.51		
			Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03		
			Összesen:	2 673.86	639.67	31.03	22.26	4.52	76.87	5.99	2.06		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Tarhonyaleves	504.62	120.72	2.12	3.88	0.64	18.80	0.34	0.29		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	1.51		
			Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03		
			Összesen:	2 588.98	619.38	27.95	23.87	4.69	71.00	4.34	2.22		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Tarhonyaleves	484.85	115.99	3.22	3.13	0.57	18.39	0.00	0.33		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	386.08	92.36	1.69	3.93	0.45	12.17	5.99	1.51		
			Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 599.88	621.97	29.30	22.03	4.49	74.58	5.99	2.27		





11/6/2025 csütörtök													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12			
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39			
		Párolt káposzta 1/2 adag	386.08	92.36	1.69	3.93	0.45	12.17	5.99	0.23			
		Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03			
		Összesen:	2 602.38	622.57	30.20	22.70	4.51	72.45	5.99	0.77			
	E	Tarhonyaleves	504.62	120.72	2.12	3.88	0.64	18.80	0.34	0.29			
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39			
		Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	0.23			
		Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04			
			Összesen:	2 663.26	637.15	28.20	24.82	4.80	73.00	4.34	0.95		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	418.13	100.03	1.69	3.00	0.34	16.17	9.99	0.23		
			Hagymás tört burgonya	1 109.98	265.55	5.99	5.12	0.59	47.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 829.20	676.85	30.95	23.87	4.65	82.45	9.99	0.78		





11/6/2025 csütörtök (00172) Fruktóz 7-10	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
		Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	0.23		
		Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04		
		Összesen:	2 663.88	637.29	30.35	24.57	4.73	71.73	4.00	0.78		





11/7/2025 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	588.40	140.77	17.44	2.11	0.49	12.82	0.04	1.20		
			Paprikás krumppli	1 653.74	395.63	10.77	17.48	3.99	47.46	0.00	1.02		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 596.48	621.18	31.59	20.06	4.50	76.95	0.04	3.01		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	564.69	135.09	16.74	1.99	0.46	12.29	0.21	1.17		
			Mákos guba	1 584.73	379.12	10.52	10.45	2.74	60.33	17.38	0.59		
			Vaníliásodó 7-10	419.23	100.29	0.60	0.80	0.00	22.59	12.99	0.28		
			Összesen:	2 568.65	614.50	27.86	13.24	3.20	95.21	30.58	2.04		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	1 034.47	247.48	22.03	6.95	1.78	23.78	0.35	1.15		
			Mákos guba	1 459.06	349.06	4.54	11.73	2.74	54.59	16.90	1.25		
			Vaníliásodó 7-10	419.23	100.29	0.60	0.80	0.00	22.59	12.99	0.28		
			Összesen:	2 912.76	696.83	27.17	19.48	4.52	100.96	30.24	2.68		





11/7/2025 péntek													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	693.65	165.95	17.44	4.90	0.81	12.82	0.04	1.20	  		
		Mákos guba	1 584.73	379.12	10.52	10.45	2.74	60.33	17.38	0.59			
		Vaníliásodó 7-10	419.23	100.29	0.60	0.80	0.00	22.59	12.99	0.28			
		Összesen:	2 697.61	645.36	28.56	16.15	3.55	95.74	30.41	2.07			
	E	Szárnyasaprólék leves	579.21	138.57	16.78	2.01	0.47	13.06	0.24	1.18			
		Mákos guba	1 584.73	379.12	10.52	10.45	2.74	60.33	17.38	0.59			
		Vaníliásodó 7-10	419.23	100.29	0.60	0.80	0.00	22.59	12.99	0.28			
			Összesen:	2 583.17	617.98	27.90	13.26	3.21	95.98	30.61	2.05		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	693.65	165.95	17.44	4.90	0.81	12.82	0.04	0.89	  	
			Vaníliásodó 7-10	452.80	108.32	0.60	0.80	0.00	24.59	14.99	0.28		
			Mákos guba	1 584.73	379.12	10.52	10.45	2.74	60.33	17.38	0.59		
			Összesen:	2 731.18	653.39	28.56	16.15	3.55	97.74	32.41	1.76		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	588.40	140.77	17.44	2.11	0.49	12.82	0.04	1.20	  	
			Mákos guba	1 585.04	379.20	10.97	13.35	3.78	51.62	4.00	0.79	    	





1/7/202	(00172	E	Vaníliásodó 7-10	702.95	168.17	6.80	5.60	3.04	22.48	5.00	0.27		
			Összesen:	2 876.39	688.14	35.21	21.06	7.31	86.92	9.04	2.26		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

