



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 (00156) Laktózmentes 1-3		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		E	Temesvári sertésragu	514.09	122.99	9.86	7.35	2.39	4.14	0.39	0.52		
			Nudli	1 081.52	258.74	7.15	4.77	0.53	45.11	0.00	0.00		
		U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:	3 204.76	766.68	31.71	25.20	7.74	100.59	6.89	1.77		





10/14/2025 kedd	(00156) Laktózmentes 1-3	R	Tejeskávé	798.92	191.13	6.80	8.73	4.65	21.09	9.99	0.23		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
		E	Zöldséges tojás rizottó	973.84	232.97	8.15	9.23	1.54	28.99	0.01	0.19		
			Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 734.87	893.50	27.13	26.68	9.64	133.85	11.50	1.22		





10/15/2025	szerda (00156)	Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
				Halkrém	96.61	23.11	1.36	1.76	0.49	0.42	0.00	0.02	  	
				Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
				Pritamin paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
			T	Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00		
			E	Sárgaborsó krémleves	436.77	104.49	4.90	3.37	0.42	13.52	0.00	0.33		
				Darásmetélt baracklekvárral	963.61	230.53	6.51	5.12	0.70	39.28	6.45	0.25	  	
			U	Almás savanyúkáposzta	269.49	64.47	0.57	1.19	0.11	12.62	8.10	0.60		
				Burgonyás pogácsa	499.99	119.62	3.58	4.21	1.16	16.60	0.00	0.56	 	
				Összesen:	3 418.77	817.89	27.76	25.08	7.56	118.90	14.55	2.37		





10/16/2025 csütörtök (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
	E	Halvagdalt	439.17	105.07	7.85	2.57	0.55	12.19	0.50	0.82		
		Karfiolfőzelék	529.46	126.66	4.51	6.52	2.34	12.34	0.79	0.05		
	U	Körteturmix	378.06	90.45	0.54	0.48	0.00	20.85	19.22	0.15		
		Kakaós csiga HÁZI	847.97	202.86	6.95	4.45	1.49	33.51	5.00	0.06		
		Összesen:	3 180.82	760.96	27.49	19.90	7.03	116.57	42.61	1.69		





10/17/2025 péntek (00156) Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	T	Sütőtök	162.54	38.89	0.75	0.30	0.00	8.25	0.00	0.01		
	E	Paradicsom mártás	643.52	153.95	2.98	5.05	0.58	23.94	9.99	0.45		
		Húsgombóc	532.58	127.41	8.57	3.00	1.00	16.38	0.00	0.08		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
	U	Répatorta	715.53	171.18	4.56	8.66	1.15	18.57	3.00	0.21		
		Összesen:	3 765.52	900.84	35.50	31.29	8.68	117.83	12.99	1.51		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

