



| Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12. |                                     |   |              |              |                |             |          |               |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|---|--------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | Diéta                               |   | Étlap tétel  | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 10/6/2025<br>hétfő                      | (00134)<br>Laktózmentes 11-14       | E | Palócleves   | 1 204.86     | 288.24         | 19.75       | 11.45    | 3.87          | 26.00          | 0.63      | 0.18   |            |          |
|                                         |                                     |   | Mákos tészta | 1 969.62     | 471.20         | 15.08       | 11.23    | 2.31          | 76.89          | 14.99     | 0.80   |            |          |
|                                         |                                     |   | Összesen:    | 3 174.48     | 759.44         | 34.83       | 22.68    | 6.18          | 102.89         | 15.62     | 0.98   |            |          |
|                                         | (00151)<br>Fruktóz sz. 11-14        | E | Palócleves   | 1 166.16     | 278.99         | 19.51       | 10.67    | 3.24          | 25.71          | 0.05      | 0.17   |            |          |
|                                         |                                     |   | Mákos tészta | 1 969.62     | 471.20         | 15.08       | 11.23    | 2.31          | 76.89          | 14.99     | 0.80   |            |          |
|                                         |                                     |   | Összesen:    | 3 135.78     | 750.19         | 34.59       | 21.90    | 5.55          | 102.60         | 15.04     | 0.97   |            |          |
|                                         | (00165)<br>Fruktóz, hisztamin 11-14 | E | Palócleves   | 1 346.54     | 322.14         | 18.33       | 15.02    | 3.95          | 27.91          | 0.56      | 0.16   |            |          |
|                                         |                                     |   | Mákos tészta | 1 580.61     | 378.14         | 12.55       | 8.06     | 1.65          | 63.41          | 9.99      | 0.63   |            |          |
|                                         |                                     |   | Összesen:    | 2 927.15     | 700.28         | 30.88       | 23.08    | 5.60          | 91.32          | 10.55     | 0.79   |            |          |





|                   |                                     |   |                         |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 10/7/2025<br>kedd | (00134)<br>Laktózmentes 11-14       | E | Zöldséges rizsleves     | 404.13   | 96.68  | 1.98  | 2.49  | 0.30 | 16.42  | 0.01  | 0.16 |  |  |
|                   |                                     |   | Paradicsom mártás       | 794.21   | 190.00 | 3.32  | 6.02  | 0.69 | 30.37  | 14.99 | 0.48 |  |  |
|                   |                                     |   | Húsgombóc               | 812.67   | 194.42 | 17.24 | 6.48  | 2.22 | 16.56  | 0.00  | 0.17 |  |  |
|                   |                                     |   | Főtt burgonya           | 783.89   | 187.53 | 5.00  | 0.40  | 0.05 | 40.00  | 0.00  | 0.02 |  |  |
|                   |                                     |   | Fehér kenyér            | 658.22   | 157.47 | 6.00  | 0.48  | 0.18 | 32.10  | 2.25  | 0.07 |  |  |
|                   |                                     |   | Összesen:               | 3 453.12 | 826.10 | 33.54 | 15.87 | 3.44 | 135.45 | 17.25 | 0.90 |  |  |
|                   | (00151)<br>Fruktóz sz. 11-14        | E | Zöldséges rizsleves     | 404.13   | 96.68  | 1.98  | 2.49  | 0.30 | 16.42  | 0.01  | 0.16 |  |  |
|                   |                                     |   | Paradicsom mártás 11-14 | 971.32   | 232.37 | 5.33  | 9.99  | 1.16 | 29.99  | 5.00  | 0.74 |  |  |
|                   |                                     |   | Húsgombóc               | 812.67   | 194.42 | 17.24 | 6.48  | 2.22 | 16.56  | 0.00  | 0.17 |  |  |
|                   |                                     |   | Főtt burgonya           | 783.89   | 187.53 | 5.00  | 0.40  | 0.05 | 40.00  | 0.00  | 0.02 |  |  |
|                   |                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér  | 494.67   | 118.34 | 4.63  | 0.61  | 0.04 | 23.44  | 0.00  | 0.49 |  |  |
|                   |                                     |   | Összesen:               | 3 466.68 | 829.34 | 34.18 | 19.97 | 3.77 | 126.41 | 5.01  | 1.58 |  |  |
|                   | (00165)<br>Fruktóz, hisztamin 11-14 | E | Zöldséges rizsleves     | 351.93   | 84.19  | 1.80  | 2.13  | 0.27 | 14.45  | 0.05  | 0.10 |  |  |
|                   |                                     |   | Húsgombóc               | 756.79   | 181.05 | 15.17 | 5.61  | 1.91 | 17.24  | 0.00  | 0.15 |  |  |
|                   |                                     |   | Kapormártás             | 422.70   | 101.12 | 1.13  | 6.85  | 2.72 | 8.61   | 0.98  | 0.26 |  |  |
|                   |                                     |   | Főtt burgonya           | 1 097.45 | 262.55 | 7.00  | 0.56  | 0.07 | 56.00  | 0.00  | 0.03 |  |  |
|                   |                                     |   | Fehér kenyér            | 548.52   | 131.23 | 5.00  | 0.40  | 0.15 | 26.75  | 1.87  | 0.06 |  |  |
|                   |                                     |   | Összesen:               | 3 177.39 | 760.14 | 30.10 | 15.55 | 5.12 | 123.05 | 2.90  | 0.60 |  |  |





|                               |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |
|-------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|
| 10/8/2025 szerda              |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |
| (00134)<br>Laktózmentes 11-14 | E | Rakott karfiol         | 2 047.71 | 489.88 | 22.30 | 18.08 | 6.16 | 58.88  | 1.56 | 0.42 |  |
|                               |   | Reszelttészta leves    | 807.07   | 193.08 | 3.58  | 11.73 | 1.41 | 18.10  | 0.01 | 0.47 |  |
|                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01 | 5.56  | 0.73  | 0.04 | 28.13  | 0.00 | 0.58 |  |
|                               |   | Összesen:              | 3 448.39 | 824.97 | 31.44 | 30.54 | 7.61 | 105.11 | 1.57 | 1.47 |  |
|                               | E | Reszelttészta leves    | 563.06   | 134.70 | 3.60  | 5.25  | 0.67 | 18.13  | 0.01 | 0.48 |  |
|                               |   | Rakott karfiol         | 2 034.45 | 486.71 | 24.09 | 17.10 | 5.65 | 58.51  | 0.00 | 0.43 |  |
|                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01 | 5.56  | 0.73  | 0.04 | 28.13  | 0.00 | 0.58 |  |
|                               |   | Összesen:              | 3 191.12 | 763.42 | 33.25 | 23.08 | 6.36 | 104.77 | 0.01 | 1.49 |  |
|                               | E | Reszelttészta leves    | 362.11   | 86.63  | 1.39  | 5.75  | 0.69 | 7.27   | 0.01 | 0.40 |  |
|                               |   | Rakott karfiol         | 2 400.73 | 574.34 | 27.08 | 18.97 | 5.88 | 73.10  | 1.17 | 0.35 |  |
|                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67   | 118.34 | 4.63  | 0.61  | 0.04 | 23.44  | 0.00 | 0.49 |  |
|                               |   | Összesen:              | 3 257.51 | 779.31 | 33.10 | 25.33 | 6.61 | 103.81 | 1.18 | 1.24 |  |





|                        |                                     |   |                    |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|------------------------|-------------------------------------|---|--------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 10/9/2025<br>csütörtök | (00134)<br>Laktózmentes 11-14       | E | Fokhagymakrémleves | 578.28   | 138.35 | 3.36  | 7.57  | 3.15 | 14.02 | 0.78 | 0.35 |  |  |
|                        |                                     |   | Tört burgonya      | 1 330.70 | 318.35 | 6.25  | 9.78  | 1.12 | 50.00 | 0.00 | 0.03 |  |  |
|                        |                                     |   | Sertéssült         | 841.12   | 201.22 | 21.00 | 12.74 | 3.42 | 0.40  | 0.00 | 0.46 |  |  |
|                        |                                     |   | Káposzta saláta    | 231.32   | 55.34  | 1.56  | 0.25  | 0.03 | 11.40 | 5.99 | 0.13 |  |  |
|                        |                                     |   | Levesgyöngy        | 460.08   | 110.07 | 1.67  | 7.63  | 0.93 | 8.55  | 0.00 | 0.21 |  |  |
|                        |                                     |   | Összesen:          | 3 441.50 | 823.33 | 33.84 | 37.97 | 8.65 | 84.37 | 6.77 | 1.18 |  |  |
|                        | (00151)<br>Fruktóz sz. 11-14        | E | Fokhagymakrémleves | 445.45   | 106.57 | 2.78  | 5.34  | 2.27 | 11.71 | 0.59 | 0.33 |  |  |
|                        |                                     |   | Levesgyöngy        | 460.08   | 110.07 | 1.67  | 7.63  | 0.93 | 8.55  | 0.00 | 0.21 |  |  |
|                        |                                     |   | Sertéssült         | 792.00   | 189.47 | 21.00 | 11.44 | 3.27 | 0.40  | 0.00 | 0.46 |  |  |
|                        |                                     |   | Tört burgonya      | 1 225.45 | 293.17 | 6.25  | 7.00  | 0.80 | 50.00 | 0.00 | 0.03 |  |  |
|                        |                                     |   | Káposzta saláta    | 231.32   | 55.34  | 1.56  | 0.25  | 0.03 | 11.40 | 5.99 | 0.13 |  |  |
|                        |                                     |   | Összesen:          | 3 154.30 | 754.62 | 33.26 | 31.66 | 7.30 | 82.06 | 6.58 | 1.16 |  |  |
|                        | (00165)<br>Fruktóz, hisztamin 11-14 | E | Fokhagymakrémleves | 619.54   | 148.22 | 4.02  | 7.36  | 3.24 | 16.30 | 0.90 | 0.34 |  |  |
|                        |                                     |   | Levesgyöngy        | 230.04   | 55.03  | 0.84  | 3.81  | 0.46 | 4.28  | 0.00 | 0.10 |  |  |
|                        |                                     |   | Sertéssült         | 841.12   | 201.22 | 21.00 | 12.74 | 3.42 | 0.40  | 0.00 | 0.46 |  |  |
|                        |                                     |   | Tört burgonya      | 1 330.70 | 318.35 | 6.25  | 9.78  | 1.12 | 50.00 | 0.00 | 0.03 |  |  |
|                        |                                     |   | Káposzta saláta    | 231.32   | 55.34  | 1.56  | 0.25  | 0.03 | 11.40 | 5.99 | 0.13 |  |  |
|                        |                                     |   | Összesen:          | 3 252.72 | 778.16 | 33.67 | 33.94 | 8.27 | 82.38 | 6.89 | 1.06 |  |  |





|                      |                                     |   |                       |          |        |       |       |      |        |      |      |                                                                                     |  |
|----------------------|-------------------------------------|---|-----------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/10/2025<br>péntek | (00134)<br>Laktózmentes 11-14       | E | Daragaluska leves     | 599.98   | 143.53 | 4.30  | 6.77  | 0.95 | 16.07  | 0.00 | 0.62 |  |  |
|                      |                                     |   | Mexikói sertésragu    | 1 172.00 | 280.38 | 22.01 | 13.56 | 3.11 | 17.22  | 0.00 | 1.22 |                                                                                     |  |
|                      |                                     |   | Párolt rizs           | 1 438.86 | 344.23 | 6.40  | 7.67  | 0.89 | 62.00  | 0.00 | 0.21 |                                                                                     |  |
|                      |                                     |   | Alma                  | 145.41   | 34.79  | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00   | 0.00 | 0.01 |                                                                                     |  |
|                      |                                     |   | Összesen:             | 3 356.25 | 802.93 | 33.11 | 28.40 | 4.95 | 102.29 | 0.00 | 2.06 |                                                                                     |  |
|                      | (00151)<br>Fruktóz sz. 11-14        | E | Daragaluska leves     | 724.37   | 173.29 | 5.41  | 6.00  | 0.90 | 24.09  | 0.00 | 0.13 |  |  |
|                      |                                     |   | Mexikói sertésragu    | 1 143.70 | 273.61 | 22.79 | 11.71 | 2.90 | 18.91  | 0.00 | 1.22 |                                                                                     |  |
|                      |                                     |   | Párolt rizs           | 1 403.78 | 335.83 | 6.40  | 6.74  | 0.78 | 62.00  | 0.00 | 0.21 |                                                                                     |  |
|                      |                                     |   | Összesen:             | 3 271.85 | 782.73 | 34.60 | 24.45 | 4.58 | 105.00 | 0.00 | 1.56 |                                                                                     |  |
|                      | (00165)<br>Fruktóz, hisztamin 11-14 | E | Daragaluska leves     | 729.90   | 174.62 | 5.51  | 6.09  | 0.92 | 24.10  | 0.00 | 0.14 |  |  |
|                      |                                     |   | Sárgarépas sertésragu | 792.11   | 189.50 | 18.60 | 10.25 | 2.84 | 5.35   | 0.00 | 0.51 |                                                                                     |  |
|                      |                                     |   | Párolt rizs           | 1 509.03 | 361.01 | 6.40  | 9.52  | 1.10 | 62.00  | 0.00 | 0.50 |                                                                                     |  |
|                      |                                     |   | Összesen:             | 3 031.04 | 725.13 | 30.51 | 25.86 | 4.86 | 91.45  | 0.00 | 1.15 |                                                                                     |  |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!



