



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Lencseleves	1 230.86	294.47	12.39	8.61	1.02	41.67	10.04	0.55		
			Csirkepaprikás	1 577.60	377.42	22.87	25.56	7.50	13.59	1.00	0.61		
			Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	4 709.02	1 126.57	48.56	41.63	9.54	137.78	11.04	1.86		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Lencseleves	1 185.13	283.53	12.12	8.59	1.01	39.26	9.04	0.54		
			Csirkepaprikás	1 343.95	321.52	22.11	20.85	6.18	11.04	0.02	0.59		
			Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64		
			Összesen:	3 918.47	937.44	46.23	34.94	8.00	108.62	9.06	1.77		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Lencseleves	844.99	202.15	11.85	3.00	0.36	31.86	3.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
			Összesen:	3 081.49	737.20	45.08	21.41	4.92	90.37	3.85	1.31		





10/14/2025 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Burgonyafőzelék	1 351.63	323.36	8.26	7.57	2.50	54.51	0.78	0.04		
			Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	1.13	0.51	 	
			Zöldségleves vajas galuskával	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 664.68	876.71	44.67	22.03	6.80	123.10	1.95	1.70			
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66	  	
			Burgonyafőzelék	1 326.73	317.40	7.45	8.01	0.99	52.76	0.00	0.52		
			Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	1.13	0.51	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	3 441.91	823.42	42.01	22.23	5.27	111.98	1.17	1.98			
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58	  	
			Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45		
			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:	3 415.44	817.09	40.53	21.62	7.15	113.33	1.98	2.05			





10/15/2025 szerda												
(00134) Laktózmentes 11-14	E	Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
		Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Burgonyapüré	1 908.84	456.66	13.08	17.30	6.14	60.66	0.00	0.41		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	3 045.20	728.51	30.87	23.43	7.40	95.78	13.89	0.81		
	E	Karfiolleves	468.38	112.05	5.22	1.85	0.27	18.51	0.02	0.45		
		Sült csirkecomb filé	672.62	160.91	21.03	8.00	1.63	1.02	0.00	0.24		
		Burgonyapüré	1 623.47	388.39	11.37	11.70	4.24	57.99	0.00	0.30		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	2 885.69	690.35	38.42	21.65	6.14	83.72	13.91	1.19		
	E	Sült csirkecomb filé	742.79	177.70	21.03	9.85	1.84	1.02	0.00	0.24		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Karfiolleves	812.30	194.33	6.47	7.56	0.95	24.89	0.02	0.46		
		Összesen:	3 007.01	719.38	34.55	27.29	3.91	82.11	13.91	0.93		





10/16/2025 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14		
			Rántott hal	1 378.97	329.90	22.66	12.35	2.32	30.63	0.72	0.83	  	
			Zöldséges rizs	1 192.48	285.28	7.38	3.44	0.41	55.79	0.00	0.32		
			Tartármártás	495.87	118.63	0.79	7.40	2.22	12.37	9.99	0.27	   	
			Összesen:	3 274.78	783.44	32.42	25.08	5.18	105.26	10.73	1.56		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karalábéleves	319.09	76.34	2.44	3.15	0.39	9.55	0.05	0.60		
			Rántott hal	1 274.53	304.91	21.83	12.01	2.27	26.01	0.67	0.81	  	
			Zöldséges rizs	1 165.68	278.87	7.15	3.36	0.40	54.61	0.00	0.31		
			Tartármártás	495.87	118.63	0.79	7.40	2.22	12.37	9.99	0.27	   	
			Összesen:	3 255.17	778.75	32.21	25.92	5.28	102.54	10.71	1.99		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Karalábéleves	726.04	173.69	5.36	5.59	0.72	25.25	0.02	0.25	 	
			Rántott hal	1 378.97	329.90	22.66	12.35	2.32	30.63	0.72	0.83	  	
			Zöldséges rizs	1 192.48	285.28	7.38	3.44	0.41	55.79	0.00	0.32		
			Majonéz	271.20	64.88	0.18	6.62	0.98	1.64	0.00	0.34	 	
			Összesen:	3 568.69	853.75	35.58	28.00	4.43	113.31	0.74	1.74		





10/17/2025													
péntek													
(00134)	Laktózmentes 11-14	E	Babgulyás	1 139.67	272.65	20.48	8.86	2.39	27.23	0.00	0.98		
		Mákos nudli	2 517.54	602.28	16.20	13.43	2.64	101.10	19.98	0.01			
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	4 351.14	1 040.95	42.08	23.09	5.18	162.08	21.85	1.06			
	Fruktóz sz. 11-14	E	Babgulyás	956.58	228.85	18.17	7.82	2.27	20.99	0.00	0.98		
		Mákos nudli	2 030.64	485.80	12.30	11.06	2.47	82.84	19.98	0.03			
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06			
			Összesen:	3 535.74	845.88	35.47	19.28	4.89	130.58	21.85	1.07		
	(00165)	Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Babgulyás	1 002.23	239.77	18.38	8.56	2.54	21.82	0.00	1.02	
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Nudli	1 495.90	357.87	8.38	7.67	0.86	62.03	8.38	0.23		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 301.76	789.90	33.16	17.11	3.58	122.95	10.63	1.33		





10/18/2025 szombat	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldborsóleves	425.80	101.87	5.72	1.48	0.17	16.13	0.01	0.31	 	
			Pincepörkölt	1 857.90	444.47	23.65	14.56	3.22	53.21	0.00	0.39		
			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:	3 994.58	955.64	40.60	33.85	14.03	119.18	11.01	1.38		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Zöldborsóleves	345.42	82.64	4.42	1.40	0.16	12.93	0.02	0.30	 	
			Pincepörkölt	1 587.79	379.85	20.23	13.64	2.92	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		
			Kókuszgolyó	869.79	208.08	3.83	7.01	3.79	32.15	10.90	0.37	    	
			Összesen:	3 434.68	821.70	34.58	22.65	7.12	118.05	12.79	1.16		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

