



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Májgombóclevés	1 099.93	263.14	12.35	8.88	5.47	32.21	1.86	1.78		
			Tarhonyás hús	2 305.04	551.45	31.54	19.45	4.17	61.93	0.01	1.19		
			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:	3 610.95	863.87	44.51	28.62	9.64	105.04	1.87	3.22		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Májgombóclevés	911.63	218.09	10.33	7.15	4.38	27.08	1.49	1.45		
			Tarhonyás hús	2 094.54	501.09	31.54	13.88	3.54	61.93	0.01	1.19		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 191.72	763.57	42.73	21.32	7.92	98.15	1.50	2.89		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Májgombóclevés	688.12	164.62	7.81	5.37	3.29	20.49	1.12	1.09		
			Tarhonyás hús	2 269.96	543.05	31.54	18.52	4.07	61.93	0.01	1.19		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 986.85	714.55	39.65	23.94	7.36	83.72	1.13	2.53		





11/4/2025 kedd		(00134) Laktózmentes 11-14		E	Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
					Parajfőzelék	1 076.35	257.50	6.49	17.71	3.61	17.73	0.78	0.20		
					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:	3 563.00	852.38	24.76	28.62	9.24	121.41	11.78	0.88		
		(00151) Fruktóz sz. 11-14		E	Zöldségleves	347.60	83.16	3.09	3.24	0.38	10.25	0.05	0.13		
					Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
					Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
					Parajfőzelék	788.41	188.62	6.00	10.20	2.76	17.98	0.78	0.18		
					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:	3 133.84	749.72	27.22	24.35	8.77	103.91	11.83	0.98		





11/4/2025 kedd	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Zöldségleves	347.60	83.16	3.09	3.24	0.38	10.25	0.05	0.13		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Parajfőzelék	711.04	170.11	6.35	8.42	2.55	17.02	0.78	0.20		
			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:	3 056.47	731.21	27.57	22.57	8.56	102.95	11.83	1.00		





11/5/2025 szerda		(00134) Laktózmentes 11-14		E	Babgulyás	1 139.67	272.65	20.48	8.86	2.39	27.23	0.00	0.98		
					Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	15.95	1.08		
					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:	3 915.93	936.83	37.58	14.66	2.88	158.80	15.95	2.56		
		(00151) Fruktóz sz. 11-14		E	Babgulyás	1 139.67	272.65	20.48	8.86	2.39	27.23	0.00	0.98		
					Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	15.95	1.08		
					Összesen:	3 275.85	783.70	32.55	13.65	2.84	128.36	15.95	2.06		
		(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14		E	Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	10.95	1.08		
					Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
					Összesen:	2 784.99	666.27	30.17	13.79	2.98	102.00	10.95	2.06		





11/6/2025 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Daragaluska leves	599.98	143.53	4.30	6.77	0.95	16.07	0.00	0.62	 	
			Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
			Párolt káposzta 1/2 adag	605.87	144.94	2.09	4.91	0.56	22.59	14.99	0.24		
			Hagymás tört burgonya	1 363.79	326.27	6.49	9.80	1.12	51.66	0.00	0.31		
			Összesen:	3 410.76	815.96	33.88	34.22	6.05	90.72	14.99	1.63		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Daragaluska leves	724.37	173.29	5.41	6.00	0.90	24.09	0.00	0.13	 	
			Sertéssült	792.00	189.47	21.00	11.44	3.27	0.40	0.00	0.46		
			Párolt káposzta 1/2 adag	384.65	92.02	2.09	3.05	0.35	13.60	5.99	1.52		
			Hagymás tört burgonya	1 105.87	264.56	5.74	6.03	0.69	45.66	0.00	0.30		
			Összesen:	3 006.89	719.34	34.24	26.52	5.21	83.75	5.99	2.41		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Daragaluska leves	441.92	105.72	3.85	3.81	0.58	13.78	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:	2 709.49	648.21	30.43	22.93	4.53	77.97	9.99	0.78		





11/7/2025 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Szárnysaprolék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.02	  	
			Mákos guba	1 672.31	400.08	11.72	9.91	2.58	65.56	17.65	0.63		
			Vaníliásodó	450.39	107.75	0.60	0.80	0.00	24.45	13.99	0.28		
			Összesen:	2 941.43	703.70	32.42	15.98	3.47	106.77	31.68	1.93		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Szárnysaprolék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.21	  	
			Mákos guba	1 591.65	380.78	11.49	12.14	3.51	54.15	4.50	0.80	    	
			Vaníliásodó	734.11	175.62	6.80	5.60	3.04	24.33	5.99	0.27		
			Összesen:	3 144.49	752.27	38.39	23.01	7.44	95.24	10.53	2.28		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Szárnysaprolék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.21	  	
			Mákos guba	1 839.69	440.12	12.77	15.59	4.47	59.67	4.50	0.92	    	
			Vaníliásodó	316.13	75.63	0.60	0.80	0.00	16.45	5.99	0.28		
			Összesen:	2 974.55	711.62	33.47	21.66	5.36	92.88	10.53	2.41		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

