



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Zellerkrémleves	467.42	111.82	3.05	5.48	2.23	12.23	0.83	0.43		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Bolognai ragu	691.23	165.37	17.21	7.49	2.42	7.09	5.00	0.27		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Összesen:	2 773.00	663.40	34.37	24.75	7.65	74.79	5.83	1.33		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Zellerkrémleves	502.51	120.22	3.05	6.41	2.33	12.23	0.83	0.43		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Bolognai ragu	841.72	201.37	19.31	8.30	2.71	12.12	9.99	0.29		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
			Összesen:	2 834.01	677.99	32.86	25.00	9.70	79.58	10.82	1.67		





11/10/2025 hétfő	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zellerkrémleves	647.08	154.80	1.92	8.05	2.87	18.27	1.02	0.44	 	
			Zsemlekocka	124.74	29.84	0.56	0.43	0.04	5.91	0.49	0.14		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Bolognai ragu	895.10	214.14	19.31	10.15	2.92	11.12	8.99	0.29		
			Tészta köret	1 156.73	276.73	2.80	4.83	0.59	53.90	2.35	0.19		
			Összesen:	3 049.47	729.53	24.59	27.66	10.22	93.40	12.85	1.52		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Zellerkrémleves	417.87	99.97	2.91	4.54	2.12	11.52	0.83	0.43	 	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Bolognai ragu	910.37	217.79	19.31	9.23	2.81	14.12	11.99	0.29		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
			Összesen:	2 822.24	675.17	33.56	23.67	6.25	80.95	12.82	1.31		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zellerkrémleves	374.36	89.56	2.65	3.89	1.73	10.66	0.67	0.43	 	
			Pírtott zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Bolognai ragu	893.58	213.78	19.31	9.23	2.81	13.12	10.99	0.29		
			Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49		
			Összesen:	2 977.80	712.39	33.98	24.45	9.34	88.24	12.21	1.78		





11/10/2025 hétfő	(00171) Tejmentes 7-10	E	Zellerkrémleves	417.87	99.97	2.91	4.54	2.12	11.52	0.83	0.43	 	
			Bolognai ragu	910.37	217.79	19.31	9.23	2.81	14.12	11.99	0.29		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Növényi sajt	225.81	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Összesen:	3 048.05	729.19	33.56	27.87	10.05	85.15	12.82	1.77		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Zellerkrémleves	374.36	89.56	2.65	3.89	1.73	10.66	0.67	0.43	 	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Bolognai ragu	843.23	201.73	19.31	9.23	2.81	10.12	7.99	0.29		
			Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49	 	
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Összesen:	2 796.86	669.10	36.07	23.98	7.43	76.25	8.66	1.35		





11/11/2025 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Karfiolleves	418.65	100.15	4.32	2.61	0.34	14.75	0.02	0.42		
			Lencsefőzelék	1 174.41	280.96	15.07	6.81	2.19	39.53	4.80	0.50		
			Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 531.12	605.52	28.98	17.48	4.13	82.45	4.83	2.14		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Karfiolleves	492.57	117.84	3.69	4.35	0.53	15.74	0.26	0.39		
			Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37		
			Lencsefőzelék	1 559.45	373.08	19.34	9.46	2.63	52.21	8.77	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 104.32	742.66	44.72	20.91	5.51	92.91	9.03	1.76		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Karfiolleves	431.29	103.18	2.78	1.50	0.18	19.40	0.26	0.39		
			Lencsefőzelék	1 533.21	366.80	19.34	5.75	2.17	58.99	8.77	0.51		
			Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 665.35	637.64	27.74	15.81	4.02	95.31	10.44	1.94		





11/11/2025 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E	Karfiolleves	436.92	104.53	3.73	2.51	0.33	16.51	0.29	0.39		
			Lencsefőzelék	1 495.21	357.71	20.37	6.75	2.32	53.45	8.77	0.51		
			Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 870.19	686.65	33.69	17.32	4.25	98.13	9.07	2.12		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Karfiolleves	436.92	104.53	3.73	2.51	0.33	16.51	0.29	0.39		
			Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37		
			Lencsefőzelék	1 518.36	363.25	20.58	6.77	2.33	54.58	8.77	0.51		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 129.58	748.71	46.45	16.15	5.11	103.39	10.90	1.62		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Karfiolleves	449.17	107.46	4.61	2.65	0.36	16.18	0.02	0.42		
			Lencsefőzelék	1 495.21	357.71	20.37	6.75	2.32	53.45	8.77	0.51		
			Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 783.50	665.91	33.64	17.34	4.28	93.11	8.80	2.06		





11/11/2025 kedd (00172) Fruktóz 7-10	E	Karfiolleves	524.69	125.52	5.31	2.75	0.38	19.75	0.02	0.43	 	
		Lencsefőzelék	1 507.92	360.75	20.27	7.19	2.23	53.32	7.99	0.51	   	
		Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 871.73	687.01	34.24	17.88	4.21	96.55	8.02	2.07		





11/12/2025 szerda												
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Paradicsomleves	632.70	151.36	3.38	4.31	0.45	24.55	9.99	0.75	 	
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		Összesen:	2 729.40	652.96	31.89	22.10	5.43	79.96	16.94	1.31		
	E	Paradicsomleves	909.67	217.62	4.30	4.45	0.49	39.69	17.18	0.76	 	
		Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	3 075.63	735.80	29.79	26.41	3.63	92.86	31.07	1.21		
	E	Paradicsomleves	920.23	220.15	3.03	4.38	0.44	41.73	15.22	0.76	 	
		Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	3 051.11	729.93	28.52	25.41	3.47	94.90	29.11	1.21		
(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10												
(00100) Diabetes 7-10												





11/12/2025 szerda	(00163) Laktózm. 7-10	E	Paradicsomleves	872.40	208.71	4.84	4.57	0.51	36.76	14.99	0.79	  	
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 968.19	710.10	30.33	24.68	3.44	89.93	28.88	1.24		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Paradicsomleves	911.23	218.00	4.20	5.39	0.59	37.76	15.22	0.76	 	
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 077.19	736.18	29.69	27.35	3.73	90.93	29.11	1.21		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Paradicsomleves	872.40	208.71	4.84	4.57	0.51	36.76	14.99	0.79	  	
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 029.71	724.81	33.75	22.41	5.49	95.27	28.88	1.45		





11/12/2025	szerda (00172) Fruktóz 7-10	E	Paradicsomleves	730.59	174.78	4.30	4.53	0.49	28.95	9.99	0.79	  	
			Sült csirkecomb filé	581.93	139.22	18.94	6.55	1.39	0.97	0.00	0.22		
			Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
			Összesen:	2 792.21	667.99	32.81	21.39	5.36	84.36	16.94	1.35		





11/13/2025 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	415.46	99.39	4.48	4.21	0.84	10.78	0.00	0.07	 	
			Temesvári sertésragu	890.64	213.07	15.61	13.21	4.77	7.64	0.00	0.64	 	
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
			Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 645.64	632.92	29.34	21.00	6.04	85.05	0.79	1.24		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Rántott lev.	501.92	120.08	3.05	4.99	0.65	15.68	0.02	0.20		
			Temesvári sertésragu	828.72	198.26	15.30	11.91	4.64	7.18	0.78	0.60		
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
			Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 670.18	638.80	27.60	20.48	5.72	89.49	1.59	1.33		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	344.98	82.53	2.22	3.61	0.65	10.19	0.00	0.54	 	
			Temesvári sertésragu	875.64	209.48	14.95	13.41	4.97	6.94	0.78	0.63		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 666.05	637.80	23.17	23.10	6.29	83.38	0.78	1.39		





11/13/2025 csütörtök													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07			
		Temesvári sertésragu	874.95	209.32	15.80	11.35	4.41	10.70	0.78	0.58			
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52			
		Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
		Összesen:	2 615.48	625.71	29.39	19.13	5.67	87.40	1.57	1.18			
	E	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20			
		Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11			
		Temesvári sertésragu	875.47	209.44	15.35	13.44	4.99	6.47	0.78	0.63			
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52			
		Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
		Összesen:	2 827.36	676.40	27.82	23.88	6.27	90.97	2.14	1.47			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07		
			Temesvári sertésragu	874.95	209.32	15.80	11.35	4.41	10.70	0.78	0.58		
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
			Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 615.48	625.71	29.39	19.13	5.67	87.40	1.57	1.18			





11/13/2025 csütörtök (00172) Fruktóz 7-10	E	Csurgatott tojás leves	471.16	112.72	4.34	6.05	1.04	10.07	0.00	0.07	 	
		Temesvári sertésragu	966.42	231.20	15.95	13.73	4.88	10.64	0.00	0.60	 	
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
		Összesen:	2 555.61	611.39	29.14	23.06	6.35	75.34	0.79	1.19		





11/14/2025 péntek											
(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldborsóleves	364.46	87.19	4.27	2.30	0.26	12.20	0.02	0.29	
		Rakott burgonya	1 940.41	464.21	13.98	24.72	9.49	45.13	0.13	1.35	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
		Összesen:	2 898.48	693.41	23.81	27.75	9.79	85.46	0.15	2.22	
	E	Zöldborsóleves	436.97	104.54	3.95	3.20	0.36	14.67	0.26	0.28	
		Rakott burgonya	1 723.79	412.39	12.15	19.88	8.20	44.98	2.08	1.31	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
		Összesen:	2 754.37	658.94	21.66	23.81	8.60	87.78	2.34	2.17	
	E	Zöldborsóleves	486.58	116.41	3.99	4.14	0.47	15.44	0.29	0.28	
		Rakott burgonya	1 802.58	431.24	13.70	21.40	8.60	44.66	2.04	1.29	
		Zsemle gluténmentes	712.80	170.52	3.18	2.46	0.22	33.76	2.80	0.80	
		Összesen:	3 001.96	718.17	20.87	28.00	9.29	93.86	5.13	2.37	





11/14/2025 péntek	(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldborsóleves	377.53	90.32	4.72	1.47	0.18	14.39	0.02	0.31		
			Rakott burgonya	1 812.17	433.53	13.87	21.41	8.60	45.05	2.08	1.36		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 783.31	665.86	24.15	23.61	8.82	87.57	2.10	2.25		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldborsóleves	402.10	96.20	3.95	2.27	0.26	14.67	0.37	0.28		
			Rakott burgonya	1 723.79	412.39	12.15	19.88	8.20	44.98	2.08	1.31		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	2 742.56	656.12	21.18	22.53	8.60	90.43	4.29	1.94		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Rakott burgonya	1 812.17	433.53	13.87	21.41	8.60	45.05	2.08	1.36		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 952.14	706.25	20.17	22.24	8.64	103.78	2.08	2.45		





11/14/2025	péntek	(00172)	Fruktóz 7-10	E	Zöldborsóleves	377.53	90.32	4.72	1.47	0.18	14.39	0.02	0.31		
					Rakott burgonya	1 940.41	464.21	13.98	24.72	9.49	45.13	0.13	1.35		
					Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
					Összesen:	2 911.55	696.54	24.26	26.92	9.71	87.65	0.15	2.24		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

