



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Csirkeraguleves	531.92	127.25	16.38	4.44	0.58	5.21	0.00	0.39		
			Káposztás tészta	1 978.10	473.23	12.91	11.04	1.42	79.61	19.98	0.63	 	
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
			Összesen:	2 953.10	706.48	32.39	20.58	6.30	96.82	30.98	1.04		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Káposztás tészta	1 800.71	430.79	5.21	7.92	0.95	82.48	22.33	0.67		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
			Összesen:	2 993.09	716.05	23.64	19.72	2.99	108.38	32.32	1.21		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Káposztás tészta	1 910.83	457.14	5.61	7.15	0.87	90.18	22.67	0.69		
			Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Összesen:	3 082.75	737.51	24.97	21.42	5.13	108.37	35.27	1.10		





11/17/2025													
hétfő													
(00163)	Laktózm. 7-10	E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Káposztás tészta	1 978.10	473.23	12.91	11.04	1.42	79.61	19.98	0.98	 	
			Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Összesen:	2 982.60	713.54	29.58	22.41	5.33	97.07	32.58	1.16		
	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Káposztás tészta	1 835.79	439.18	5.21	8.85	1.05	82.48	22.33	0.67		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
			Összesen:	3 028.17	724.44	23.64	20.65	3.09	108.38	32.32	1.21		
	(00172)	Fruktóz 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39	
				Káposztás tészta	1 943.01	464.84	12.91	10.11	1.32	79.61	19.98	0.98	 
				Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02	
			Összesen:	3 058.35	731.67	32.39	23.36	6.63	96.82	30.98	1.39		





11/18/2025 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Almaleves	371.65	88.91	1.65	2.83	1.48	13.66	3.58	0.52		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	662.70	158.54	2.97	8.80	2.38	16.95	3.00	0.27		
			Összesen:	3 312.94	792.56	22.80	30.62	5.78	105.31	6.58	2.26		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Almaleves	522.70	125.05	1.65	2.83	1.48	22.65	12.57	0.52		
			Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Párolt kukorica	358.40	85.74	2.87	1.75	0.23	14.51	0.00	0.43		
			Összesen:	3 263.26	780.68	29.48	19.23	4.07	120.15	13.21	1.98		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Almaleves	521.24	124.70	1.04	3.58	1.93	21.50	8.77	0.52		
			Rántott hal	1 076.35	257.50	16.19	9.25	1.76	25.95	0.63	0.52		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	496.92	118.88	2.46	4.11	0.61	18.00	5.00	0.18		
			Összesen:	3 318.43	793.88	25.29	22.72	4.97	119.70	14.40	1.43		





11/18/2025 kedd													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Almaleves	595.14	142.38	1.03	3.58	1.93	25.92	15.77	0.52			
		Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Majonézes kukorica	504.03	120.58	2.48	5.11	0.76	16.25	3.00	0.23			
		Összesen:	3 377.76	808.07	21.69	27.68	4.61	116.87	18.77	2.22			
	E	Almaleves	568.43	135.99	1.92	2.85	1.49	25.06	13.57	0.52			
		Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	3 008.13	719.65	27.48	17.60	3.85	110.65	14.21	2.05			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Meggyleves	711.46	170.21	2.32	3.69	1.98	30.93	19.93	0.23		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	628.47	150.35	2.93	7.14	2.14	18.54	5.00	0.19		
		Összesen:	3 583.44	857.28	23.43	28.89	5.94	124.17	24.93	1.89			





11/19/2025 szerda												
(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	855.01	204.55	9.87	2.11	0.53	36.17	0.04	0.59	  	
		Csikós tokány	758.91	181.56	14.19	11.32	4.05	5.50	0.00	0.59	 	
		Röszti	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09		
		Összesen:	2 623.81	627.71	27.77	22.28	6.06	78.17	0.04	1.27		
	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16		
		Csikós tokány	853.39	204.16	16.79	11.60	4.47	7.89	0.78	0.58		
		Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12		
		Összesen:	2 576.44	616.37	25.16	24.85	6.62	72.04	1.06	0.86		
	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16		
		Csikós tokány	959.24	229.48	18.22	11.48	4.62	13.03	0.78	0.73		
		Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12		
		Összesen:	2 682.29	641.69	26.59	24.73	6.77	77.18	1.06	1.01		





11/19/2025 szerda													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	604.77	144.68	7.20	1.38	0.31	25.58	0.04	0.58	  		
		Csikós tokány	801.46	191.74	14.65	11.51	4.45	7.14	0.78	0.60			
		Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12			
		Összesen:	2 752.75	658.55	26.79	24.69	6.73	81.38	0.82	1.30			
	E	Zöldségleves	391.05	93.55	3.47	1.47	0.18	16.26	0.31	0.16			
		Csikós tokány	832.78	199.23	16.93	10.69	4.37	8.59	0.78	0.58			
		Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12			
		Összesen:	2 570.35	614.91	25.34	23.96	6.52	73.51	1.09	0.86			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	550.30	131.65	6.58	1.16	0.25	23.46	0.04	0.57	  	
			Csikós tokány	787.85	188.48	14.46	11.34	4.06	6.91	0.00	0.59	 	
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12		
			Összesen:	2 684.67	642.26	25.98	24.30	6.28	79.03	0.04	1.28		





11/20/2025 csütörtök													
(00100) Diabetes 7-10	E	Olasz zöldségleves	454.06	108.63	2.86	6.12	1.49	10.33	0.00	0.81			
		Tejszínes gombás csirke	918.37	219.71	21.68	9.58	3.18	11.43	0.98	0.18			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	2 596.35	621.14	30.14	21.48	5.34	76.01	0.98	1.20			
	E	Olasz zöldségleves	369.99	88.52	1.90	4.31	1.08	10.22	0.24	0.71			
		Tejszínes gombás csirke	972.61	232.68	22.89	10.41	3.67	11.58	1.17	0.19			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	2 566.52	614.00	30.39	20.50	5.42	76.05	1.41	1.11			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Olasz zöldségleves	388.85	93.03	1.75	5.03	1.35	9.90	0.24	0.80		
			Tejszínes gombás csirke	935.61	223.83	21.56	11.24	3.72	8.83	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 548.38	609.66	28.91	22.05	5.74	72.98	1.41	1.20			





11/20/2025													
csütörtök													
(00163)	Laktózm. 7-10	E	Olasz zöldségleves	418.98	100.23	2.86	5.19	1.38	10.33	0.00	0.81		
			Tejszínes gombás csirke	1 007.70	241.08	22.89	11.34	3.77	11.58	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 650.60	634.11	31.35	22.31	5.82	76.16	1.17	1.21		
	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Olasz zöldségleves	451.82	108.09	2.21	5.11	1.36	12.93	0.34	0.78		
			Tejszínes gombás csirke	972.61	232.68	22.89	10.41	3.67	11.58	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 648.35	633.57	30.70	21.30	5.70	78.76	1.51	1.18		
	(00172)	E	Olasz zöldségleves	418.98	100.23	2.86	5.19	1.38	10.33	0.00	0.81		
			Tejszínes gombás csirke	1 007.70	241.08	22.89	11.34	3.77	11.58	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 615.52	625.72	31.35	21.38	5.72	76.16	1.17	1.21		





11/21/2025 péntek											
(00100) Diabetes 7-10	E	Babgulyás	877.14	209.84	18.04	8.16	2.40	15.62	0.00	0.98	
		Pogácsa	1 498.27	358.44	13.02	14.09	5.51	44.45	0.00	1.08	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	2 520.82	603.07	31.46	22.65	7.91	67.07	0.00	2.07	
	E	Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98	
		Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	1.39	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	2 682.95	641.85	29.77	23.27	6.53	76.95	0.00	2.38	
	E	Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98	
		Burgonyás pogácsa	1 427.55	341.52	2.28	14.20	3.83	50.44	0.00	0.90	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	2 581.56	617.60	22.91	22.86	6.25	78.47	0.00	1.89	





11/21/2025											
péntek											
(00163)											
Laktózm. 7-10											
E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	1.39		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:	2 699.49	645.81	29.89	23.28	6.53	77.78	0.00	2.38		
	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	1.39		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:	2 699.49	645.81	29.89	23.28	6.53	77.78	0.00	2.38		
	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
	Pogácsa	1 695.46	405.61	13.73	17.46	6.56	47.92	0.00	1.11		
	Összesen:	2 720.60	650.86	34.08	25.73	8.98	69.78	0.00	2.09		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

