



Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	415.46	99.39	4.48	4.21	0.84	10.78	0.00	0.07	 	
			Spenótos csirkeragu	647.09	154.80	14.45	5.60	2.37	11.47	0.55	0.55	 	
			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		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 887.86	690.87	33.50	17.88	5.75	97.64	0.55	1.21		
	(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		
			Spenótos csirkeragu	565.94	135.39	13.09	5.00	2.05	9.35	0.55	0.49		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
			Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
			Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	2 797.53	669.26	27.68	18.26	5.46	97.52	0.57	1.45		





12/1/2025 hétfő	(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	 	
			Spenótos csirkeragu	565.09	135.19	12.00	4.93	2.01	10.44	0.65	0.49		
			Tészta köret	1 156.73	276.73	2.80	4.83	0.59	53.90	2.35	0.19		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 733.62	653.97	18.32	17.67	7.05	102.93	3.00	1.74		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07	 	
			Spenótos csirkeragu	565.94	135.39	13.09	5.00	2.05	9.35	0.55	0.49		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
			Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 784.80	666.21	29.23	17.49	5.64	96.75	0.55	1.34		





12/1/2025 hétfő													
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20			
		Spenótos csirkeragu	565.94	135.39	13.09	5.00	2.05	9.35	0.55	0.49			
		Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49			
		Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23			
		Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
		Összesen:	2 740.99	655.73	26.59	18.18	5.40	95.32	0.57	1.47			
	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07			
		Spenótos csirkeragu	565.94	135.39	13.09	5.00	2.05	9.35	0.55	0.49			
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49			
		Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46			
			Összesen:	2 809.51	672.12	28.97	19.57	7.54	94.01	0.55	1.55		
	E	Csurgatott tojás leves	471.16	112.72	4.34	6.05	1.04	10.07	0.00	0.07			
		Spenótos csirkeragu	647.09	154.80	14.45	5.60	2.37	11.47	0.55	0.55			
		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			





2/1/202	(00172	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 583.81	618.13	32.38	19.02	5.84	78.33	0.55	1.16		





12/2/2025 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	     	
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 671.06	639.01	34.19	21.70	6.23	74.51	15.19	2.00		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Májgaluska leves	523.94	125.34	10.47	1.87	0.70	16.56	0.05	0.48	 	
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 588.15	619.17	35.84	21.97	3.63	68.02	13.94	1.22		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Májgaluska leves glut. lakt.	676.12	161.75	11.22	2.56	0.84	23.31	0.05	0.50	  	
			Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 600.00	622.00	36.59	18.94	3.34	74.77	13.94	1.24		





12/2/2025 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E	Májgaluska leves	723.24	173.02	11.82	5.76	2.04	18.32	0.05	0.51	  	
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 612.03	624.88	37.19	21.22	4.44	69.78	13.94	1.25		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Májgaluska leves	630.11	150.74	10.44	4.86	1.81	16.17	0.05	0.48	 	
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 694.32	644.57	35.81	24.96	4.74	67.63	13.94	1.22		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	 	
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 440.45	583.84	35.18	17.13	3.00	70.64	13.90	0.91		





12/2/2025 kedd	(00172) Fruktóz 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	     	
			Sült csirkecomb filé	581.93	139.22	18.94	6.55	1.39	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 635.98	630.62	34.19	20.77	6.12	74.51	15.19	2.00		





12/3/2025 szerda													
(00100) Diabetes 7-10	E	Frankfurti leves	631.64	151.11	6.95	8.66	3.63	11.23	0.04	0.27	 		
		Sajtos-tejfölös tészta	1 830.49	437.92	17.73	15.62	7.25	56.08	0.00	0.95	  		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		Összesen:	2 578.46	616.86	25.00	24.60	10.88	72.91	0.04	1.23			
	E	Frankfurti leves	600.19	143.59	6.95	7.83	3.44	11.23	0.62	0.78	 		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		Mákos nudli	1 799.58	430.52	11.05	10.04	2.35	72.84	19.98	0.03			
		Összesen:	2 516.10	601.94	18.32	18.19	5.79	89.67	20.60	0.82			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Frankfurti leves	648.61	155.17	6.44	8.58	3.90	12.94	0.82	1.01	 	
			Mákos nudli	1 710.40	409.19	8.66	8.36	2.09	73.65	19.98	0.03		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 504.42	599.15	15.50	17.34	5.99	93.59	20.80	1.05		





12/3/2025 szerda											
(00163) Laktózm. 7-10	E	Frankfurti leves	614.66	147.05	7.08	7.84	3.45	11.94	0.62	0.28	
		Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	2 510.12	600.51	18.70	16.64	5.63	92.38	20.60	0.32	
	E	Frankfurti leves	562.56	134.58	6.60	7.80	3.43	9.40	0.62	0.27	
		Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	2 458.02	588.04	18.22	16.60	5.61	89.84	20.60	0.31	
	E	Frankfurti leves	614.66	147.05	7.08	7.84	3.45	11.94	0.62	0.28	
		Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	2 510.12	600.51	18.70	16.64	5.63	92.38	20.60	0.32	
	E	Frankfurti leves	594.01	142.11	6.60	8.64	3.62	9.40	0.04	0.27	
		Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03	





2/3/202	(00172	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 489.47	595.57	18.22	17.44	5.80	89.84	20.02	0.31		





12/4/2025 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
			Meggymártás	819.61	196.08	3.09	3.43	1.42	36.91	14.49	0.52	 	
			Összesen:	2 779.15	664.87	32.89	17.63	5.26	92.02	14.59	1.39		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Húsleves	609.66	145.85	13.90	5.21	1.80	10.62	0.27	0.24		
			Meggymártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
			Összesen:	2 726.24	652.21	37.65	20.67	6.86	77.17	15.59	1.34		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Húsleves tészta betéttel	550.86	131.78	12.20	4.52	1.56	10.24	0.39	0.59		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Meggymártás	862.19	206.27	1.53	3.74	1.93	40.29	16.26	0.53		
			Összesen:	2 687.86	643.03	35.28	15.25	5.89	88.61	16.70	1.31		





12/4/2025 csütörtök	(00163) Laktózm. 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
			Meggymártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53		
			Összesen:	2 766.87	661.93	32.74	18.17	5.84	90.22	15.37	1.40		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Húsleves	539.40	129.04	6.04	2.18	0.68	20.85	0.72	0.19		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
			Meggymártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53		
			Összesen:	2 655.98	635.40	29.79	17.64	5.74	87.40	16.04	1.29		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Meggymártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53		
			Pirított dara	782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.40		
			Összesen:	2 808.97	672.00	32.74	19.28	5.96	90.22	15.37	1.40		





12/4/2025 csütörtök (00172) Fruktóz 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
		Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
		Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
		Meggy mártás	850.75	203.53	3.34	4.00	2.02	37.22	15.27	0.53		
		Összesen:	2 810.29	672.32	33.14	18.20	5.86	92.33	15.37	1.40		





12/5/2025 péntek													
(00100) Diabetes 7-10	E	Körteleves	410.38	98.18	1.61	2.72	1.48	16.46	10.72	0.51			
		Halvagdalt	943.34	225.68	16.94	6.76	1.59	23.40	0.97	0.79	  		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Majonézes lencsesaláta	472.82	113.12	4.54	6.17	2.05	9.82	0.00	0.15	  		
		Összesen:	3 050.46	729.78	28.69	21.43	5.79	103.93	11.69	1.66			
	E	Körteleves	561.43	134.31	1.61	2.72	1.48	25.45	19.71	0.51			
		Halvagdalt	917.98	219.61	15.70	5.52	1.28	26.01	0.97	1.12	 		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
		Összesen:	2 732.10	653.60	23.21	14.07	3.43	107.01	20.68	2.09			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Körteleves	559.97	133.96	1.00	3.47	1.93	24.30	15.91	0.52		
			Halvagdalt	915.07	218.92	13.05	10.61	1.96	16.98	0.26	0.60	  	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes lencsesaláta	268.47	64.23	2.15	2.28	0.62	8.77	4.00	0.08	  	
			Összesen:	2 967.43	709.91	21.80	22.14	5.18	104.30	20.17	1.41		





12/5/2025 péntek												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Körteleves	633.87	151.64	0.99	3.47	1.93	28.72	22.91	0.52		
		Halvagdalt	943.34	225.68	16.94	6.76	1.59	23.40	0.97	0.79		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Majonézes lencsesaláta	268.47	64.23	2.15	2.28	0.62	8.77	4.00	0.08		
		Összesen:	3 069.60	734.35	25.68	18.29	4.81	115.14	27.88	1.60		
	E	Körteleves	607.16	145.25	1.88	2.74	1.49	27.86	20.71	0.51		
		Halvagdalt	901.91	215.77	16.13	6.04	1.40	23.36	0.97	0.77		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	2 761.76	660.70	23.91	14.61	3.56	106.77	21.68	1.74		
	E	Lencsekrémleves	953.63	228.14	14.32	3.18	0.38	35.46	2.05	0.55		
		Csirkemell-máj rizottó	1 608.18	384.73	26.72	7.22	1.10	52.80	0.04	0.72		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
		Összesen:	2 797.60	669.28	41.94	14.22	1.94	92.80	2.09	1.42		





12/5/2025 péntek (00172) Fruktóz 7-10	E	Körteleves	628.56	150.37	1.61	2.72	1.48	29.45	23.71	0.51		
		Halvagdalt	943.34	225.68	16.94	6.76	1.59	23.40	0.97	0.79		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Majonézes lencsesaláta	303.55	72.62	2.27	3.09	1.03	8.91	4.00	0.08		
		Összesen:	3 064.29	733.08	26.42	17.42	4.67	116.01	28.68	1.59		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

