



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő (00156) Laktózmentes 1-3		R	Kakaó	840.13	200.99	7.48	9.60	5.16	20.91	9.99	0.23		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
		E	Vagdalt	688.55	164.72	13.91	5.21	1.73	15.34	0.69	0.40		
			Kelkáposzta főzelék	442.72	105.91	4.60	3.19	0.39	14.50	0.01	0.09		
		U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:	3 730.13	892.36	40.05	33.85	13.49	105.64	24.79	1.56		





11/11/2025 kedd	(00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tejbedara szórattal	1 090.98	261.00	9.28	9.20	4.90	34.95	5.99	0.23		
		T	Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		E	Csirkés-zöldséges bulgurrizottó	1 173.78	280.81	19.47	6.83	0.87	37.35	0.45	0.21		
			Uborka saláta	125.61	30.05	0.51	0.05	0.00	6.86	5.99	0.02		
		U	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Összesen:	3 205.93	766.98	33.84	19.15	6.56	116.05	17.43	0.62		





11/12/2025	szerda (00156) Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
		E	Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08		
			Almás-gesztenyemártás	542.32	129.74	1.69	2.77	1.49	24.07	15.24	0.51		
			Kuszkusz	314.60	75.27	2.55	0.13	0.03	15.49	0.00	0.03		
		U	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Körtebefőtt, hámozott darabolt	202.12	48.35	0.15	0.00	0.00	11.85	11.85	0.01		
			Összesen:	3 234.31	773.76	34.11	18.66	7.79	115.42	28.59	1.67		





11/13/2025 csütörtök	Laktózmentes 1-3 (00156)	R	Tej 2,8% laktózmentes	310.00	74.16	3.37	4.36	2.32	5.25	0.00	0.11		
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kaliforniai paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
		E	Frankfurti leves	759.52	181.70	6.40	14.11	4.80	7.10	0.80	1.23		
			Lekváros palacsinta tejmentes	655.67	156.86	3.59	3.70	0.60	27.02	12.90	0.03		
		U	Joghurt, laktózmentes	417.00	99.76	6.49	4.01	2.25	8.73	0.00	0.36		
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
			Összesen:	3 369.92	806.19	29.23	32.84	12.22	96.75	26.72	2.10		





11/14/2025 péntek (00156) Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Kaliforniai paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	E	Kapros halfilé	555.21	132.83	10.35	7.94	2.48	4.34	0.61	0.16		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
		Kakaós kevert	410.55	98.22	2.73	2.92	0.71	15.14	6.00	0.12		
	U	Tökmagos pogácsa, házi	851.66	203.75	8.76	8.72	2.05	22.30	0.00	0.71		
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		Összesen:	3 672.52	878.59	40.78	34.26	11.19	99.48	6.61	1.77		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

