



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő	(00050) Epekímélő	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 580.17	617.26	24.88	23.79	11.28	75.19	0.00	1.28		
			Összesen:	3 243.98	776.07	44.42	29.31	12.00	82.62	0.00	2.11		
	(00080) Májkímélő	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 580.17	617.26	24.88	23.79	11.28	75.19	0.00	1.28		
			Összesen:	3 243.98	776.07	44.42	29.31	12.00	82.62	0.00	2.11		
	(00101) Diab. 180g	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
			Káposztás kocka	2 298.23	549.81	18.22	14.94	1.94	84.43	0.00	1.18		
			Összesen:	2 962.04	708.62	37.76	20.46	2.66	91.86	0.00	2.01		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csirkeraguleves	738.84	176.76	19.94	3.83	0.53	15.13	0.34	0.85		
			Káposztás tészta	2 325.24	556.28	7.21	11.28	1.35	103.45	18.35	0.45		
			Összesen:	3 064.08	733.04	27.15	15.11	1.88	118.58	18.69	1.30		





11/17/2025 hétfő	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
			Káposztás tészta	2 296.83	549.48	18.21	14.94	1.94	84.36	0.00	0.88	 	
			Összesen:	2 960.64	708.29	37.75	20.46	2.66	91.79	0.00	1.71		





11/18/2025 kedd												
(00050) Epekimélő	E	Almaleves mir	491.85	117.67	1.82	3.63	1.96	18.85	8.77	0.52		
		Párolt halfilé 19-69	677.32	162.04	15.29	10.60	1.84	0.26	0.00	1.72	      	
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Összesen:	2 792.33	668.03	25.11	19.17	4.38	96.61	8.77	2.35		
(00080) Májkimélő	E	Almaleves mir	491.85	117.67	1.82	3.63	1.96	18.85	8.77	0.52		
		Párolt halfilé 19-69	677.32	162.04	15.29	10.60	1.84	0.26	0.00	1.72	      	
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Összesen:	2 792.33	668.03	25.11	19.17	4.38	96.61	8.77	2.35		
(00101) Diab. 180g	E	Almaleves	414.23	99.10	2.05	4.48	2.08	12.17	0.00	1.01	  	
		Párolt halfilé 19-69	677.32	162.04	15.29	10.60	1.84	0.26	0.00	1.72	      	
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Majonézes kukorica	600.73	143.72	2.73	4.48	1.38	22.95	9.99	0.10	  	
		Összesen:	3 315.44	793.18	28.07	24.50	5.88	112.88	9.99	2.94		
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Almaleves mir	396.79	94.93	1.03	3.55	1.93	14.20	3.78	0.52		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Majonézes kukorica	584.62	139.86	2.77	6.13	1.63	18.36	5.00	0.18	  	
		Rántott hal	1 401.73	335.34	21.09	14.06	2.53	29.26	0.67	0.51	 	
		Összesen:	4 006.30	958.45	32.89	28.68	6.67	139.32	9.45	1.32		





11/18/2025 kedd	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Almaleves mir	407.94	97.59	1.82	3.63	1.96	13.86	3.78	0.52		
			Panírozott halrudak	879.25	210.35	12.58	8.57	0.72	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Majonézes kukorica	648.63	155.18	2.50	5.77	0.86	23.41	9.99	0.26		
			Összesen:	3 558.98	851.44	24.90	22.91	4.12	135.22	13.77	2.15		





11/19/2025	szerda	(00050) Epekímélő	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	1 054.79	252.34	10.44	5.28	1.00	40.39	0.05	0.70	  	
				Aprópecsenye	861.86	206.19	21.16	12.75	3.42	1.43	0.00	1.00		
				Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
				Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
				Összesen:	3 071.64	734.85	39.20	18.69	4.49	100.42	0.05	2.23		
	(00080) Májkímélő		E	Zöldségleves snidlinges galuskával	1 054.79	252.34	10.44	5.28	1.00	40.39	0.05	0.70	  	
				Aprópecsenye	861.86	206.19	21.16	12.75	3.42	1.43	0.00	1.00		
				Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
				Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
				Összesen:	3 071.64	734.85	39.20	18.69	4.49	100.42	0.05	2.23		
	(00101) Diab. 180g		E	Zöldségleves snidlinges galuskával	662.91	158.59	8.14	1.53	0.32	27.72	0.05	0.72	  	
				Csikós tokány	1 192.73	285.34	25.38	16.44	6.01	8.61	0.00	0.82	 	
				Röszti	1 481.17	354.35	5.43	12.98	2.17	53.53	0.00	0.13		
				Összesen:	3 336.81	798.28	38.95	30.95	8.50	89.86	0.05	1.67		





11/19/2025 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	415.34	99.36	3.51	2.44	0.30	15.54	0.35	0.16		
			Csikós tokány	1 006.74	240.85	18.21	13.11	5.00	12.21	0.78	0.76		
			Röszti	1 683.15	402.67	6.18	14.75	2.46	60.83	0.00	0.15		
			Összesen:	3 105.23	742.88	27.90	30.30	7.76	88.58	1.13	1.07		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	662.91	158.59	8.14	1.53	0.32	27.72	0.05	0.72		
			Csikós tokány	956.63	228.86	19.38	12.26	4.94	9.96	0.78	0.76		
			Röszti	1 548.50	370.45	5.68	13.57	2.27	55.96	0.00	0.13		
			Összesen:	3 168.04	757.90	33.20	27.36	7.53	93.64	0.83	1.61		





11/20/2025 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Zöldségleves	427.33	102.23	3.87	3.40	0.41	13.84	0.05	0.17	  	
			Zöldséges csirkeragu	856.09	204.81	21.64	8.40	1.10	10.36	0.00	0.72		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	2 906.58	695.36	33.51	16.74	2.09	101.70	0.05	1.00		
	(00080) Májkimélő	E	Zöldségleves	395.23	94.55	3.57	3.34	0.40	12.38	0.05	0.16	  	
			Zöldséges csirkeragu	856.09	204.81	21.64	8.40	1.10	10.36	0.00	0.72		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	2 874.48	687.68	33.21	16.68	2.08	100.24	0.05	0.99		
	(00101) Diab. 180g	E	Olasz zöldségleves	531.23	127.09	4.69	5.57	1.22	14.28	0.00	0.83	 	
			Tejszínes gombás csirke	1 110.96	265.78	30.30	10.71	3.74	11.73	1.17	0.25		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	3 265.35	781.19	42.99	21.22	5.54	103.51	1.17	1.19		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Olasz zöldségleves	845.02	202.16	6.32	10.75	3.17	19.50	0.13	1.20		
			Tejszínes gombás csirke	1 118.30	267.53	29.00	11.54	3.80	11.59	1.17	0.25		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	3 586.48	858.01	43.32	27.23	7.55	108.59	1.30	1.56		





11/20/2025 csütörtök (00430) Laktózmentes 19-69	E	Olasz zöldségleves	531.23	127.09	4.69	5.57	1.22	14.28	0.00	0.83			
		Tejszínes gombás csirke	1 110.96	265.78	30.30	10.71	3.74	11.73	1.17	0.25			
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
		Összesen:	3 265.35	781.19	42.99	21.22	5.54	103.51	1.17	1.19			





11/21/2025 péntek												
(00050) Epekímélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
		Pogácsa	2 006.42	480.01	17.20	19.26	7.48	58.91	0.00	1.14		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 762.69	660.94	32.54	25.67	9.33	73.66	0.00	1.89		
	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
		Pogácsa	2 006.42	480.01	17.20	19.26	7.48	58.91	0.00	1.14		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 762.69	660.94	32.54	25.67	9.33	73.66	0.00	1.89		
	E	Babgulyás	1 133.52	271.18	24.60	8.85	2.58	22.68	0.00	0.53		
		Pogácsa	2 022.63	483.88	18.54	15.96	6.41	65.94	0.00	1.12		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 301.56	789.85	43.54	25.21	8.99	95.62	0.00	1.66		
	E	Gulyásleves	1 009.73	241.56	16.62	7.35	2.03	26.55	0.05	0.81		
		Burgonyás pogácsa	1 734.74	415.01	5.63	19.09	5.01	54.36	0.00	1.49		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 889.88	691.36	22.65	26.84	7.04	87.91	0.05	2.31		





11/21/2025 péntek (00430) Laktózmentes 19-69	E	Babgulyás	1 133.52	271.18	24.60	8.85	2.58	22.68	0.00	0.53		
		Burgonyás pogácsa	1 734.74	415.01	5.63	19.09	5.01	54.36	0.00	1.49		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 013.67	720.98	30.63	28.34	7.59	84.04	0.00	2.03		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

