



Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő	(00050) Epekímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.97	0.67		
			Spenótos csirkeragu	861.34	206.06	17.84	7.26	3.19	17.10	0.78	0.73		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
			Összesen:	3 750.95	897.35	41.33	22.38	6.77	131.67	12.35	2.12		
	(00080) Májkímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.97	0.67		
			Spenótos csirkeragu	877.38	209.90	18.30	7.32	3.19	17.46	0.78	0.74		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
			Összesen:	3 611.55	864.00	39.02	19.63	4.98	131.87	12.35	2.09		
	(00101) Diab. 180g	E	Csurgatott tojás leves	628.37	150.33	6.23	6.85	1.27	15.74	0.00	0.09		
			Spenótos csirkeragu	877.38	209.90	18.30	7.32	3.19	17.46	0.78	0.74		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		





12/1/2025 hétfő	(00101)	E	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 724.41	891.01	43.34	23.24	7.19	125.62	0.78	1.59		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	466.51	111.60	2.51	4.78	0.82	14.50	0.00	0.26	 	
			Spenótos csirkeragu	875.97	209.56	16.48	7.20	3.12	19.28	0.95	0.75		
			Tészta köret	1 522.17	364.15	4.00	3.46	0.45	77.00	3.36	0.34		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
			Összesen:	3 372.89	806.90	26.80	18.33	6.18	130.30	4.31	1.43		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	608.22	145.50	5.15	6.82	1.13	15.69	0.00	0.06	 	
			Spenótos csirkeragu	775.95	185.63	16.60	6.57	2.79	14.81	0.78	0.68		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68	 	
			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:	3 560.30	851.73	37.79	21.75	6.76	124.86	0.78	1.69		





12/2/2025 kedd	(00050) Epekímélő	E	Májgombóclevés	892.08	213.42	9.88	7.14	4.38	26.41	1.49	1.46	      	
			Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 930.14	700.99	37.59	24.99	7.13	78.90	1.49	2.37		
	(00080) Májkímélő	E	Májgombóclevés	892.08	213.42	9.88	7.14	4.38	26.41	1.49	1.46	      	
			Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 930.14	700.99	37.59	24.99	7.13	78.90	1.49	2.37		
	(00101) Diab. 180g	E	Májgombóclevés	892.08	213.42	9.88	7.14	4.38	26.41	1.49	1.46	      	
			Sült csirkeszárny	997.38	238.61	17.64	18.45	5.99	0.70	0.00	0.18		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 178.65	760.45	34.79	30.85	10.96	83.80	15.38	2.26		





12/2/2025 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Májgaluska leves	653.45	156.33	14.24	3.26	1.11	17.34	0.05	0.65		
			Sült csirkeszárny	997.38	238.61	17.64	18.45	5.99	0.70	0.00	0.18		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 940.02	703.36	39.15	26.97	7.69	74.73	13.94	1.45		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Májgaluska leves	709.07	169.63	15.57	3.36	1.18	19.08	0.05	0.64		
			Sült csirkeszárny	997.38	238.61	17.64	18.45	5.99	0.70	0.00	0.18		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 995.64	716.66	40.48	27.07	7.76	76.47	13.94	1.44		





12/3/2025 szerda													
(00050) Epekímélő	(00080) Májkímélő	E	Virslis burgonyaleves	750.48	179.54	4.97	5.14	1.13	27.61	0.00	0.71		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 081.05	737.09	26.77	21.47	8.48	107.51	0.00	1.94		
	(00101) Diab. 180g	E	Virslis burgonyaleves	750.48	179.54	4.97	5.14	1.13	27.61	0.00	0.71		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 580.17	617.26	24.88	23.79	11.28	75.19	0.00	1.28		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 446.98	824.63	30.17	29.25	12.41	108.40	0.00	2.00		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Frankfurti leves	986.81	236.08	9.29	14.38	4.88	17.10	0.05	0.92		
			Mákos nudli	2 185.18	522.77	15.10	8.30	2.05	94.16	19.98	0.01		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 288.32	786.68	24.71	23.00	6.93	116.86	20.03	0.94		
	(00050) Epekímélő	E	Legényfogó leves	951.38	227.60	27.55	5.01	2.43	17.59	0.78	1.00		
			Mákos nudli	1 944.04	465.08	9.68	8.56	2.11	85.94	19.98	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 011.75	720.51	37.55	13.89	4.54	109.13	20.76	1.04		





12/3/2025 szerda (00430) Laktózmentes 19-69	E	Frankfurti leves	570.51	136.49	6.76	7.69	3.54	9.99	0.83	0.57		
		Mákos nudli	2 185.18	522.77	15.10	8.30	2.05	94.16	19.98	0.01	 	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	2 872.02	687.09	22.18	16.31	5.59	109.75	20.81	0.59		





12/4/2025 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Húsleves cércnametélttel	419.53	100.37	6.90	2.17	0.68	13.16	0.02	0.72		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Meggymártás mir.	894.75	214.06	2.99	4.86	2.11	38.15	16.48	0.53		
			Összesen:	3 085.70	738.22	37.95	15.70	5.75	108.13	16.50	1.49		
	(00080) Májikímélő	E	Húsleves cércnametélttel	419.53	100.37	6.90	2.17	0.68	13.16	0.02	0.72		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Meggymártás mir.	894.75	214.06	2.99	4.86	2.11	38.15	16.48	0.53		
			Összesen:	3 085.70	738.22	37.95	15.70	5.75	108.13	16.50	1.49		
	(00101) Diab. 180g	E	Húsleves cércnametélttel	419.53	100.37	6.90	2.17	0.68	13.16	0.02	0.72		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Pírtott dara	960.01	229.67	4.70	7.00	0.99	36.70	0.00	0.50		
			Meggymártás	775.25	185.47	3.32	4.64	2.12	31.33	10.99	0.52		
			Összesen:	2 828.76	676.75	35.98	21.92	6.68	82.01	11.01	1.95		





12/4/2025 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Húsleves tészta betéttel	734.24	175.66	16.26	6.03	2.08	13.64	0.52	0.78		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Meggymártás mir.	894.12	213.90	1.72	3.93	1.95	41.48	17.26	0.53		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Összesen:	3 399.78	813.35	46.04	18.63	6.99	111.94	17.78	1.55		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Húsleves cércnametéllettel	419.53	100.37	6.90	2.17	0.68	13.16	0.02	0.72		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Meggymártás mir.	924.71	221.22	3.42	4.05	2.02	41.32	18.26	0.53		
			Pirított dara	960.01	229.67	4.70	7.00	0.99	36.70	0.00	0.50		
			Összesen:	2 978.22	712.50	36.08	21.33	6.58	92.00	18.28	1.96		





12/5/2025 péntek	(00050) Epekímélő	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	0.60		
			Párolt csirkecomb	645.68	154.47	24.77	5.65	0.78	0.96	0.00	0.19		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	2 862.87	684.91	36.47	17.55	2.21	94.54	0.05	0.95		
	(00080) Májikímélő	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	0.60		
			Párolt csirkecomb	645.68	154.47	24.77	5.65	0.78	0.96	0.00	0.19		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	2 862.87	684.91	36.47	17.55	2.21	94.54	0.05	0.95		
	(00101) Diab. 180g	E	Körteleves	475.11	113.66	2.05	4.40	2.08	16.17	8.16	1.01		
			Halvagdalt	751.28	179.73	15.77	6.88	1.64	12.87	0.50	0.51		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Majonézes lencsesaláta	776.35	185.73	6.00	7.74	2.57	22.93	9.99	0.19		
			Összesen:	3 625.90	867.44	31.82	23.96	6.87	129.47	18.65	1.82		





12/5/2025 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Körteleves	457.67	109.49	1.03	3.47	1.93	18.20	11.94	0.52		
			Halvagdalt	1 179.16	282.09	15.39	14.49	2.42	21.51	0.58	0.89		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Majonézes lencsesaláta	388.18	92.87	3.00	3.87	1.29	11.47	5.00	0.10		
			Összesen:	3 648.17	872.77	27.42	26.77	6.22	128.68	17.52	1.62		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Körteleves	468.82	112.16	1.82	3.55	1.96	17.86	11.94	0.52		
			Halvagdalt	751.28	179.73	15.77	6.88	1.64	12.87	0.50	0.51		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Majonézes lencsesaláta	732.50	175.24	5.84	6.73	2.06	22.75	9.99	0.19		
			Összesen:	3 575.76	855.45	31.43	22.10	6.24	130.98	22.43	1.33		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

