



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Zellerkrémleves	494.33	118.26	3.70	4.48	2.04	15.30	0.79	0.47	 	
			Bolognai ragu	933.84	223.41	19.38	9.24	2.81	15.42	12.99	0.31		
			Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64	 	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 	
			Növényi sajt	112.90	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
			Összesen:	3 460.71	827.93	36.75	30.81	8.70	99.69	13.78	1.86		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zellerkrémleves	493.26	118.00	3.33	5.54	2.23	13.23	0.83	0.47	 	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Bolognai ragu	953.66	228.15	19.38	11.10	3.02	12.43	9.99	0.31		
			Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64	 	
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Összesen:	3 221.79	770.76	38.32	28.76	8.31	88.42	10.82	1.56		





11/10/2025 hétfő	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Zellerkrémleves	432.34	103.43	3.05	4.55	2.12	12.23	0.83	0.43		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Bolognai ragu	946.97	226.55	19.31	11.08	3.02	12.12	9.99	0.29		
			Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.55		
			Összesen:	2 998.74	717.40	35.20	24.94	6.41	86.95	10.82	1.37		





11/11/2025 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Karfiolleves	700.29	167.53	6.08	5.70	0.73	22.81	0.02	0.47		
			Lencsefőzelék	1 626.74	389.17	23.29	7.00	2.35	57.81	6.17	0.33		
			Sült kolbász	430.56	103.00	5.04	9.16	1.95	0.05	0.01	0.80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 252.26	778.04	39.04	22.47	5.07	104.11	6.20	2.09		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karfiolleves	468.38	112.05	5.22	1.85	0.27	18.51	0.02	0.45		
			Lencsefőzelék	1 686.15	403.38	23.12	7.83	2.46	59.64	7.99	0.32		
			Sült kolbász	430.56	103.00	5.04	9.16	1.95	0.05	0.01	0.80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 079.76	736.77	38.01	19.45	4.72	101.64	8.02	2.06		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Karfiolleves	812.30	194.33	6.47	7.56	0.95	24.89	0.02	0.46		
			Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37		
			Lencsefőzelék	1 761.15	421.33	23.16	9.77	2.66	59.70	8.77	0.57		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 625.75	867.40	51.32	24.43	5.96	109.55	8.79	1.89		





11/12/2025 szerda	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Paradicsomleves	1 309.88	313.37	7.56	6.99	0.81	54.64	19.98	1.02	  	
			Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
			Burgonyapüré	1 908.84	456.66	13.08	17.30	6.14	60.66	0.00	0.41		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
			Összesen:	3 805.65	910.44	37.89	30.37	8.21	119.32	26.93	1.72		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Paradicsomleves	739.71	176.96	4.78	3.68	0.38	30.93	9.99	0.93	  	
			Sült csirkecomb filé	672.62	160.91	21.03	8.00	1.63	1.02	0.00	0.24		
			Burgonyapüré	1 623.47	388.39	11.37	11.70	4.24	57.99	0.00	0.30		
			Céklasaláta	84.85	20.30	0.56	0.07	0.00	4.34	9.72	0.14		
			Összesen:	3 120.65	746.56	37.74	23.45	6.25	94.28	19.71	1.61		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Sült csirkecomb filé	742.79	177.70	21.03	9.85	1.84	1.02	0.00	0.24		
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Fokhagymakrémleves	551.72	131.99	3.36	6.87	2.96	14.02	0.78	0.34		
			Összesen:	2 976.47	712.07	32.28	30.41	6.38	75.52	14.67	0.91		





11/13/2025 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csurgatott tojás leves	605.56	144.87	5.69	7.74	1.35	12.92	0.00	0.09	 	
			Temesvári sertésragu	1 107.21	264.88	20.53	14.84	5.48	11.93	0.78	0.71		
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
			Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 295.09	788.29	36.65	26.88	7.33	103.55	1.66	1.34		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csurgatott tojás leves	600.75	143.72	5.69	6.37	1.14	15.72	0.00	0.07	 	
			Temesvári sertésragu	1 133.42	271.15	20.15	16.68	5.70	9.72	0.00	0.72	 	
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
			Összesen:	2 984.22	713.92	35.67	26.90	7.34	86.14	0.88	1.32		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Csurgatott tojás leves	640.65	153.26	5.69	8.67	1.46	12.92	0.00	0.09	 	
			Temesvári sertésragu	1 249.69	298.97	21.30	15.85	5.84	17.36	0.78	0.69		
			Bulgur	1 232.51	294.86	9.83	3.38	0.45	60.70	0.88	0.53		
			Összesen:	3 122.85	747.09	36.82	27.90	7.75	90.98	1.66	1.31		





11/14/2025 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Rakott burgonya	1 876.54	448.93	13.79	18.64	7.02	55.02	1.70	1.25		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	3 115.44	745.32	21.01	19.59	7.07	118.44	1.70	2.44		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldborsóleves	425.80	101.87	5.72	1.48	0.17	16.13	0.01	0.31		
			Rakott burgonya	2 138.74	511.66	14.45	24.97	9.59	55.74	0.14	1.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 158.15	755.54	25.73	27.18	9.80	100.00	0.15	2.15		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Zöldségleves	426.38	102.00	3.35	5.11	0.59	10.45	0.05	0.61		
			Rakott burgonya	2 138.74	511.66	14.45	24.97	9.59	55.74	0.14	1.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	3 257.66	779.34	24.28	30.93	10.23	99.01	0.19	2.55		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



