



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	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csurgatott tojás leves	605.56	144.87	5.69	7.74	1.35	12.92	0.00	0.09	 	
			Spenótos csirkeragu	705.21	168.71	14.13	6.81	3.12	12.53	0.98	0.61		
			Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64	 	
			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:	3 366.77	805.45	35.89	24.82	7.28	108.13	0.98	1.44		
	(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	 	
			Spenótos csirkeragu	735.55	175.97	15.26	6.29	2.77	14.37	0.70	0.65	 	
			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		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 997.46	717.10	36.04	21.29	6.51	94.17	0.70	1.41		





12/1/2025 hétfő	(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	 	
			Spenótos csirkeragu	840.80	201.15	15.26	9.07	3.09	14.37	0.70	0.65	 	
			Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.55	 	
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 171.69	758.78	36.12	26.45	7.15	92.77	0.70	1.34		





12/2/2025 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Májgombóclevés	1 099.93	263.14	12.35	8.88	5.47	32.21	1.86	1.78		
			Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
			Petrezselymes burgonya	1 340.85	320.78	6.43	9.80	1.12	50.39	0.00	0.37		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 088.32	738.83	36.43	24.81	7.85	89.72	15.75	2.54		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Májgombóclevés	911.63	218.09	10.33	7.15	4.38	27.08	1.49	1.45		
			Sült csirkecomb filé	672.62	160.91	21.03	8.00	1.63	1.02	0.00	0.24		
			Petrezselymes burgonya	1 270.68	303.99	6.43	7.94	0.91	50.39	0.00	0.37		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 976.15	711.99	38.59	23.19	6.92	84.69	15.38	2.26		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Májgombóclevés	817.48	195.57	9.32	6.29	3.84	24.51	1.31	1.28		
			Sült csirkecomb filé	742.79	177.70	21.03	9.85	1.84	1.02	0.00	0.24		
			Petrezselymes burgonya	1 270.68	303.99	6.43	7.94	0.91	50.39	0.00	0.37		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 952.17	706.26	37.58	24.18	6.59	82.12	15.20	2.09		





12/3/2025 szerda	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Frankfurti leves	909.57	217.60	8.19	14.32	4.86	13.82	0.82	0.57		
			Mákos nudli	2 517.54	602.28	16.20	13.43	2.64	101.10	19.98	0.01	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 543.44	847.71	24.71	28.07	7.50	120.52	20.80	0.59		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Frankfurti leves	838.73	200.65	7.47	12.83	4.28	13.68	0.04	0.54	 	
			Mákos nudli	2 030.64	485.80	12.30	11.06	2.47	82.84	19.98	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 985.70	714.28	20.09	24.21	6.75	102.12	20.02	0.58		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Frankfurti leves	731.07	174.90	8.76	10.51	4.40	11.18	0.55	0.35		
			Mákos nudli	2 412.76	577.21	15.65	12.49	2.53	97.63	19.98	0.01	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 260.16	779.94	24.73	23.32	6.93	114.41	20.53	0.37		





12/4/2025																
csütörtök																
(00134)	Laktózmentes 11-14	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30					
		Párolt sertésszelet	635.88	152.12	19.15	7.44	2.64	2.12	0.05	0.19						
		Meggymártás	1 260.98	301.67	4.37	4.12	2.05	60.23	32.25	0.53						
		Pirított dara	782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.45						
		Összesen:	3 329.19	796.45	36.27	20.24	6.30	115.38	32.35	1.47						
	Fruktóz sz. 11-14	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30					
		Párolt sertésszelet	635.88	152.12	19.15	7.44	2.64	2.12	0.05	0.19						
		Meggymártás	722.29	172.80	2.97	0.68	0.09	37.39	14.99	0.51						
		Pirított dara	1 102.89	263.85	5.64	7.10	1.04	44.04	0.00	0.45						
			Összesen:	3 111.35	744.34	36.75	17.93	4.55	107.22	15.09	1.45					
	(00165)	Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30				
			Párolt sertésszelet	635.88	152.12	19.15	7.44	2.64	2.12	0.05	0.19					
			Pirított dara	782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.45					
			Meggymártás	968.79	231.77	3.53	4.76	2.40	42.13	18.32	0.63					
			Összesen:	3 037.00	726.55	35.43	20.88	6.65	97.28	18.42	1.57					





12/5/2025 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Körteleves	705.96	168.89	2.32	3.56	1.98	31.46	22.91	0.52		
			Halvagdalt	961.01	229.91	17.25	7.00	1.65	23.59	0.98	0.80		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Majonézes lencsesaláta	293.29	70.17	2.19	2.65	0.75	9.38	4.50	0.08		
			Összesen:	3 399.12	813.20	28.16	20.88	5.27	126.43	28.39	1.61		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Körteleves	531.86	127.24	1.39	0.34	0.05	29.27	22.13	0.50		
			Halvagdalt	961.01	229.91	17.25	7.00	1.65	23.59	0.98	0.80		
			Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21		
			Majonézes lencsesaláta	252.85	60.49	2.31	3.46	1.15	5.03	0.00	0.09		
			Csoki Mikulás	236.05	56.47	0.78	3.53	2.05	5.34	5.19	0.02		
			Összesen:	3 385.55	809.94	28.13	21.07	5.68	125.23	28.30	1.62		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Körteleves	640.72	153.28	1.88	2.74	1.49	29.86	22.71	0.51		
			Halvagdalt	961.01	229.91	17.25	7.00	1.65	23.59	0.98	0.80		
			Párolt rizs	1 333.61	319.05	6.40	4.88	0.57	62.00	0.00	0.21		
			Majonézes lencsesaláta	252.85	60.49	2.31	3.46	1.15	5.03	0.00	0.09		
			Csoki Mikulás	236.05	56.47	0.78	3.53	2.05	5.34	5.19	0.02		
			Összesen:	3 424.24	819.20	28.62	21.61	6.91	125.82	28.88	1.63		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

