



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő	(00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Halkrém	96.61	23.11	1.36	1.76	0.49	0.42	0.00	0.02		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			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	Zöldborsófőzelék	650.99	155.74	8.69	2.79	0.49	23.56	2.00	0.03		
			Aprópecsenye	441.51	105.63	10.91	6.01	1.67	1.89	0.01	0.12		
		U	Répatorta-lenmaggal	715.53	171.18	4.56	8.66	1.15	18.57	3.00	0.21		
			Tej 2,8% laktózmentes	310.00	74.16	3.37	4.36	2.32	5.25	0.00	0.11		
			Összesen:	3 236.81	774.36	35.98	30.27	9.42	88.30	22.61	0.91		





12/9/2025 kedd	(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		
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			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	Sütőtök	162.54	38.89	0.75	0.30	0.00	8.25	0.00	0.01		
		E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
			Lekváros palacsinta tejmentes	655.67	156.86	3.59	3.70	0.60	27.02	12.90	0.03		
		U	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
			Pritamin paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	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:	3 597.33	860.62	36.97	31.34	12.86	106.13	12.91	1.30		





12/10/2025	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		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			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		
		T	Őszibarack	86.41	20.67	0.35	0.05	0.00	4.50	0.00	0.00		
		E	Parajfőzelék	758.92	181.56	6.54	8.60	2.13	19.28	0.00	0.80		
			Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Joghurt, laktózmentes	417.00	99.76	6.49	4.01	2.25	8.73	0.00	0.36		
			Összesen:	3 713.70	888.45	37.41	29.57	11.22	115.95	3.34	2.07		





12/11/2025 csütörtök	(00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
			Virslí	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
		E	Bácskai rizseshús	1 367.94	327.26	14.79	11.69	2.32	40.34	0.00	0.36		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		U	Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 401.57	813.77	30.85	25.28	7.06	114.13	16.75	1.37		





12/12/2025	péntek	(00156)	Laktózmentes 1-3	R	Kakaó	840.13	200.99	7.48	9.60	5.16	20.91	9.99	0.23		
					Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
					Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
				T	Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
				E	Zöldbabfőzelék	583.31	139.55	4.74	6.44	2.31	15.38	0.80	0.02		
					Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08		
					Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
				U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
					Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					Kígyóborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
					Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
					Összesen:	3 421.15	818.46	39.78	24.77	9.36	107.19	12.29	1.49		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

