



Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025 hétfő	(00050) Epekímélő	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53		
			Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	3 608.51	863.29	31.28	26.13	6.70	123.71	23.20	1.23		
	(00080) Májkímélő	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53		
			Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	3 608.51	863.29	31.28	26.13	6.70	123.71	23.20	1.23		
	(00101) Diab. 180g	E	Vegyes gyümölcsleves	443.14	106.01	2.23	4.42	2.08	13.61	0.00	0.52		
			Hentes tokány	1 242.98	297.36	22.32	16.44	4.82	14.64	0.00	0.94		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
			Összesen:	3 187.29	762.50	36.84	24.05	7.34	104.12	1.10	1.99		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Vegyes gyümölcsleves	696.39	166.60	1.22	3.51	1.93	31.75	16.76	0.52		
			Hentes tokány gm	1 025.88	245.43	20.29	16.29	4.74	4.08	0.00	0.94		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	3 345.43	800.35	29.51	24.74	7.25	113.33	16.76	1.57		





12/15/2025 hétfő	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52		
			Hentes tokány	1 242.98	297.36	22.32	16.44	4.82	14.64	0.00	0.94		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
			Összesen:	3 375.22	807.46	36.87	23.21	7.23	117.17	14.87	1.99		





12/16/2025 kedd	(00050) Epekímélő	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
			Zöldborsófőzelékpüré	1 259.65	301.35	12.71	11.36	2.84	36.43	5.78	0.35		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 730.93	892.57	63.11	27.11	6.97	97.56	9.16	1.76		
	(00080) Májkímélő	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
			Zöldborsófőzelékpüré	1 259.65	301.35	12.71	11.36	2.84	36.43	5.78	0.35		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 730.93	892.57	63.11	27.11	6.97	97.56	9.16	1.76		
	(00101) Diab. 180g	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
			Zöldborsófőzelék	1 142.34	273.29	11.51	12.11	2.92	28.95	3.00	0.04		
			Piropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20		
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 454.50	826.44	47.68	33.24	6.58	81.82	3.50	2.56		





12/16/2025 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csirkeraguleves	738.84	176.76	19.94	3.83	0.53	15.13	0.34	0.85		
			Vagdalt	815.42	195.07	21.33	8.82	2.97	7.31	0.18	0.26		
			Zöldborsófőzelék	1 555.10	372.03	15.00	14.30	3.90	44.97	3.00	0.06		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 465.76	829.12	57.86	28.18	7.51	84.29	4.92	1.57		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Zöldborsófőzelék	971.76	232.48	11.54	7.55	2.39	29.01	3.78	0.05		
			Összesen:	3 279.49	784.57	60.57	23.43	6.38	81.48	4.91	1.88		





12/17/2025												
szerda												
(00101) Diab. 180g	(00050) Epekímélő	E	Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46	
			Tejszínes halfilé	1 195.64	286.04	20.81	17.68	5.16	9.55	1.19	0.33	
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68	
			Összesen:	3 394.65	812.12	38.54	27.05	6.49	101.42	1.24	1.47	
	(00080) Májkimélő	E	Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46	
			Tejszínes halfilé	1 195.64	286.04	20.81	17.68	5.16	9.55	1.19	0.33	
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68	
			Összesen:	3 394.65	812.12	38.54	27.05	6.49	101.42	1.24	1.47	
		E	Tejfölös burgonyaleves	770.80	184.40	5.94	6.13	2.14	25.99	0.05	0.70	
			Bolognai halragu	707.18	169.18	14.29	7.32	1.39	10.51	7.99	0.37	
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68	
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09	
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01	
			Összesen:	3 637.77	870.27	41.25	25.41	8.04	116.52	8.04	1.85	





12/17/2025 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tejfölös burgonyaleves	671.43	160.63	3.63	5.49	2.21	23.83	0.83	0.67	 	
			Bolognai halragu	844.48	202.03	14.29	9.17	1.60	14.50	11.99	0.37		
			Tészta köret	1 522.17	364.15	4.00	3.46	0.45	77.00	3.36	0.34		
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Összesen:	3 487.45	834.31	27.94	23.90	7.83	122.45	16.18	1.48		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Burgonyaleves	867.45	207.53	6.29	7.57	2.44	28.12	0.83	0.70	 	
			Bolognai halragu	707.18	169.18	14.29	7.32	1.39	10.51	7.99	0.37		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68	 	
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Összesen:	3 649.36	873.05	36.06	25.43	8.57	122.53	8.82	2.22		





12/18/2025 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.62	  	
			Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 140.28	751.27	37.20	18.50	4.21	108.39	0.00	1.44		
	(00080) Májkímélő	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.62	  	
			Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 140.28	751.27	37.20	18.50	4.21	108.39	0.00	1.44		
	(00101) Diab. 180g	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.62	  	
			Rántott sertésszelet	1 305.16	312.24	25.46	15.34	3.97	17.72	0.38	0.98	 	
			Kukoricás rizs	1 076.64	257.57	4.94	6.97	0.82	43.47	0.00	0.50		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	3 126.01	747.85	38.24	25.86	5.32	89.96	0.38	2.35		





12/18/2025 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csontleves	452.14	108.17	3.64	2.72	0.38	17.16	0.75	0.46		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Kukoricás rizs	1 074.30	257.01	5.50	5.34	0.65	46.50	0.02	0.01		
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 276.51	305.38	28.46	17.37	4.36	8.45	0.00	0.26		
			Összesen:	2 860.49	684.33	38.20	25.53	5.39	74.71	0.77	1.23		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.62	  	
			Rántott sertésszelet	1 321.26	316.09	29.67	11.89	3.89	22.23	0.64	0.67	 	
			Kukoricás rizs	1 074.30	257.01	5.50	5.34	0.65	46.50	0.02	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 168.54	758.03	43.31	20.83	5.07	98.80	0.66	1.80		





12/19/2025	(00050) Epekímélő	E	Zöldségleves	332.76	79.61	3.90	1.48	0.18	12.44	0.05	0.65		
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Ostya, kakaós 36g	636.32	152.23	1.92	8.55	3.39	16.71	9.85	0.06		
			Összesen:	3 535.05	845.72	35.63	27.07	7.25	112.78	11.77	1.27		
	(00080) Májikímélő	E	Zöldségleves	332.76	79.61	3.90	1.48	0.18	12.44	0.05	0.65		
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Ostya, kakaós 36g	636.32	152.23	1.92	8.55	3.39	16.71	9.85	0.06		
			Összesen:	3 535.05	845.72	35.63	27.07	7.25	112.78	11.77	1.27		
	(00101) Diab. 180g	E	Túrós metélt	1 638.84	392.07	26.10	4.15	0.87	62.12	0.00	0.74		
			Halászlé	970.67	232.22	19.11	9.39	2.23	17.46	0.03	5.16		
			Ostya, kakaós 36g	636.32	152.23	1.92	8.55	3.39	16.71	9.85	0.06		
			Összesen:	3 245.83	776.52	47.13	22.09	6.49	96.29	9.88	5.96		





12/19/2025 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Túrós tészta	2 064.19	493.83	18.58	10.16	3.80	80.33	5.00	0.65	 	
			Halászlé	729.90	174.62	16.86	8.88	2.14	6.52	0.03	5.07		
			Összesen:	2 794.09	668.45	35.44	19.04	5.94	86.85	5.03	5.72		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldborsóleves	399.62	95.60	5.14	2.27	0.24	13.39	0.01	0.60	 	
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	2 965.59	709.48	34.95	19.31	3.92	97.02	1.88	1.16		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

