



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Palócleves	1 204.86	288.24	19.75	11.45	3.87	26.00	0.63	0.18		
			Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
			Összesen:	3 174.48	759.44	34.83	22.68	6.18	102.89	15.62	0.98		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Palócleves	1 166.16	278.99	19.51	10.67	3.24	25.71	0.05	0.17		
			Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
			Összesen:	3 135.78	750.19	34.59	21.90	5.55	102.60	15.04	0.97		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Palócleves	1 346.54	322.14	18.33	15.02	3.95	27.91	0.56	0.16		
			Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63		
			Összesen:	2 927.15	700.28	30.88	23.08	5.60	91.32	10.55	0.79		





12/9/2025 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Zöldséges rizsleves	404.13	96.68	1.98	2.49	0.30	16.42	0.01	0.16		
			Paradicsom mártás	794.21	190.00	3.32	6.02	0.69	30.37	14.99	0.48		
			Húsgombóc	812.67	194.42	17.24	6.48	2.22	16.56	0.00	0.17		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 453.12	826.10	33.54	15.87	3.44	135.45	17.25	0.90		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldséges rizsleves	404.13	96.68	1.98	2.49	0.30	16.42	0.01	0.16		
			Paradicsom mártás 11-14	971.32	232.37	5.33	9.99	1.16	29.99	5.00	0.74		
			Húsgombóc	812.67	194.42	17.24	6.48	2.22	16.56	0.00	0.17		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 466.68	829.34	34.18	19.97	3.77	126.41	5.01	1.58		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15		
			Kapormártás	422.70	101.12	1.13	6.85	2.72	8.61	0.98	0.26		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	3 177.39	760.14	30.10	15.55	5.12	123.05	2.90	0.60		





12/10/2025 szerda											
(00134) Laktózmentes 11-14	E	Rakott karfiol	2 047.71	489.88	22.30	18.08	6.16	58.88	1.56	0.42	
		Reszelttészta leves	807.07	193.08	3.58	11.73	1.41	18.10	0.01	0.47	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
		Összesen:	3 448.39	824.97	31.44	30.54	7.61	105.11	1.57	1.47	
	E	Reszelttészta leves	563.06	134.70	3.60	5.25	0.67	18.13	0.01	0.48	
		Rakott karfiol	2 034.45	486.71	24.09	17.10	5.65	58.51	0.00	0.43	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
		Összesen:	3 191.12	763.42	33.25	23.08	6.36	104.77	0.01	1.49	
	E	Reszelttészta leves	362.11	86.63	1.39	5.75	0.69	7.27	0.01	0.40	
		Rakott karfiol	2 400.73	574.34	27.08	18.97	5.88	73.10	1.17	0.35	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	3 257.51	779.31	33.10	25.33	6.61	103.81	1.18	1.24	





12/11/2025 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Fokhagymakrémleves	578.28	138.35	3.36	7.57	3.15	14.02	0.78	0.35		
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
			Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Összesen:	3 441.50	823.33	33.84	37.97	8.65	84.37	6.77	1.18		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Fokhagymakrémleves	445.45	106.57	2.78	5.34	2.27	11.71	0.59	0.33		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Sertéssült	792.00	189.47	21.00	11.44	3.27	0.40	0.00	0.46		
			Tört burgonya	1 225.45	293.17	6.25	7.00	0.80	50.00	0.00	0.03		
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Összesen:	3 154.30	754.62	33.26	31.66	7.30	82.06	6.58	1.16		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Fokhagymakrémleves	619.54	148.22	4.02	7.36	3.24	16.30	0.90	0.34		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Összesen:	3 252.72	778.16	33.67	33.94	8.27	82.38	6.89	1.06		





12/12/2025 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Daragaluska leves	599.98	143.53	4.30	6.77	0.95	16.07	0.00	0.62		
			Mexikói sertésragu	1 172.00	280.38	22.01	13.56	3.11	17.22	0.00	1.22		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 356.25	802.93	33.11	28.40	4.95	102.29	0.00	2.06		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Daragaluska leves	724.37	173.29	5.41	6.00	0.90	24.09	0.00	0.13		
			Mexikói sertésragu	1 143.70	273.61	22.79	11.71	2.90	18.91	0.00	1.22		
			Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21		
			Összesen:	3 271.85	782.73	34.60	24.45	4.58	105.00	0.00	1.56		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Daragaluska leves	729.90	174.62	5.51	6.09	0.92	24.10	0.00	0.14		
			Sárgarépas sertésragu	792.11	189.50	18.60	10.25	2.84	5.35	0.00	0.51		
			Párolt rizs	1 509.03	361.01	6.40	9.52	1.10	62.00	0.00	0.50		
			Összesen:	3 031.04	725.13	30.51	25.86	4.86	91.45	0.00	1.15		





12/13/2025 szombat														
(00134)	Laktózmentes 11-14	E	Burgonyafőzelék	1 351.63	323.36	8.26	7.57	2.50	54.51	0.78	0.04			
			Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	1.13	0.51			
			Zöldségleves vajas galuskával	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Összesen:	3 664.68	876.71	44.67	22.03	6.80	123.10	1.95	1.70			
	Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66			
			Burgonyafőzelék	1 326.73	317.40	7.45	8.01	0.99	52.76	0.00	0.52			
			Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	1.13	0.51			
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
			Összesen:	3 441.91	823.42	42.01	22.23	5.27	111.98	1.17	1.98			
	(00165)	Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58		
				Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45		
				Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.77	0.53		
				Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 415.44	817.09	40.53	21.62	7.15	113.33	1.98	2.05			





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

