



Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Vegyes gyümölcsleves	714.99	171.05	2.26	3.58	1.97	31.65	18.76	0.03		
			Hentes tokány	1 585.16	379.23	33.39	21.42	6.57	12.73	0.00	1.56		
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
			Összesen:	3 550.20	849.33	45.48	28.85	9.04	105.08	19.64	2.12		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Meggyleves	733.44	175.47	3.05	3.78	2.01	31.21	16.18	0.33		
			Sonkás sertéstokány	1 242.41	297.23	25.82	16.54	4.56	10.88	0.00	0.97		
			Bulgur	1 232.51	294.86	9.83	3.38	0.45	60.70	0.88	0.53		
			Összesen:	3 208.36	767.56	38.70	23.70	7.02	102.79	17.06	1.83		





12/16/2025 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Zöldeborsófőzelék	1 419.07	339.49	13.86	8.64	2.55	50.85	15.77	0.05		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Pipropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20		
			Teljes kiörlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 655.18	874.44	31.56	24.37	5.49	128.98	16.27	1.84		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Csirkerauleves	602.09	144.04	16.38	6.29	0.79	5.21	0.00	0.68		
			Zöldeborsófőzelék	967.28	231.41	12.79	6.70	2.29	29.38	0.78	0.05		
			Pipropogós	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:	3 217.72	769.79	45.80	28.60	6.02	80.03	1.28	2.42		





12/17/2025	(00134)	szerda	Laktózmentes 11-14	E	Burgonyaleves	722.27	172.79	4.49	6.46	2.36	23.83	0.83	0.62	 	
					Bolognai halragu	886.36	212.05	14.19	10.08	1.71	15.06	12.99	0.34		
					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		
					Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
				Összesen:	3 362.12	804.34	33.93	26.87	6.88	104.17	13.82	1.65			
	(00165)		Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Tejfölös burgonyaleves tm	726.31	173.76	4.40	6.46	2.34	24.13	0.83	0.63	 	
					Sonkás tészta	2 152.66	514.99	25.96	15.14	4.85	68.11	0.97	1.27	 	
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
					Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
					Összesen:	3 221.12	770.60	30.68	26.12	10.99	102.04	1.80	2.37		





12/18/2025 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csontleves	780.68	186.76	8.05	3.37	0.52	31.07	0.00	0.65	  	
			Rántott sertésszelet	1 266.76	303.05	24.75	13.66	3.72	19.92	0.48	0.55	 	
			Kukoricás rizs	1 268.40	303.44	6.75	5.51	0.67	56.41	0.02	0.02		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 373.38	807.02	40.15	22.64	4.91	110.00	0.50	1.72		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Csontleves	539.90	129.16	5.80	2.86	0.42	20.13	0.00	0.56	  	
			Rántott sertésszelet	1 266.76	303.05	24.75	13.66	3.72	19.92	0.48	0.55	 	
			Kukoricás rizs	1 214.81	290.62	6.28	5.35	0.65	54.05	0.02	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 079.01	736.60	37.43	21.97	4.79	96.70	0.50	1.62		





12/19/2025	(00134)	Laktózmentes 11-14	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
				Pincepörkölt	2 024.31	484.28	23.69	20.76	5.09	49.21	0.00	0.59		
				Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
				Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 254.51	778.59	30.93	21.44	5.37	112.71	2.25	0.76			
	(00165)	Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Zöldségleves	347.60	83.16	3.09	3.24	0.38	10.25	0.05	0.13		
				Pincepörkölt	1 857.90	444.47	23.65	14.56	3.22	53.21	0.00	0.39		
				Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
				Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	2 946.88	705.00	33.84	18.48	3.88	98.96	2.30	0.68			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

