



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	850.03	203.36	19.98	6.25	2.35	16.17	3.85	0.83		
			Burgonyás tészta	1 986.66	475.28	14.49	9.24	1.22	82.40	0.00	0.94		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 894.23	692.41	35.07	15.59	3.57	101.17	3.85	2.27		
	(00154) Tej-, tojás-, mogyorómentes 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	874.30	209.16	20.42	6.16	1.97	17.47	0.59	0.77		
			Darásmetélt	1 725.72	412.85	5.62	8.85	1.16	75.92	2.35	0.14		
			Sárgabarackdzsem	439.05	105.04	0.16	0.00	0.00	25.80	25.80	0.02		
			Összesen:	3 039.07	727.05	26.20	15.01	3.13	119.19	28.74	0.93		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	912.66	218.34	19.77	6.12	1.94	20.55	0.59	0.77		
			Burgonyás tészta	1 997.02	477.76	7.54	8.04	0.96	91.27	2.35	0.65		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 967.22	709.87	27.91	14.26	2.90	114.42	2.94	1.92		





1/5/2026 hétfő												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	884.30	211.55	20.40	5.38	2.33	19.65	4.60	0.85	     	
		Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44	 	
		Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
		Összesen:	2 831.52	677.39	33.80	12.70	3.44	105.60	17.50	1.30		
	E	Nyírségi gombóclevés	856.05	204.80	20.84	3.41	1.67	22.16	0.59	0.77	 	
		Darásmetélt	1 795.89	429.64	5.62	10.70	1.38	75.92	2.35	0.14		
		Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
		Összesen:	2 981.23	713.22	26.58	14.11	3.05	117.43	22.29	0.92		
	E	Nyírségi gombóclevés	765.25	183.07	19.76	5.19	1.85	13.89	0.59	0.77		
		Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44	 	
		Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
		Összesen:	2 822.23	675.17	33.20	12.51	2.96	106.29	19.94	1.22		
	E	Nyírségi gombóclevés	817.77	195.64	20.53	3.69	2.23	19.40	4.64	0.85	     	
		Burgonyás tészta	2 131.10	509.83	14.74	12.04	1.54	84.40	0.00	0.94	 	





/5/202	(00172	E	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 006.41	719.24	35.87	15.83	3.77	106.40	4.64	2.29		





1/6/2026 kedd													
(00100) Diabetes 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51	  		
		Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79			
		Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39			
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
		Összesen:	2 687.58	642.97	33.96	22.26	4.37	75.81	11.99	1.98			
	E	Csontleves	480.68	114.99	3.20	2.20	0.31	20.27	1.00	0.46			
		Paradicsomos káposzta	1 220.86	292.07	7.63	8.49	0.98	45.58	11.99	0.79			
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39			
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
		Összesen:	2 737.80	654.98	32.51	22.06	4.33	80.28	12.99	1.93			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csontleves	471.20	112.73	3.71	2.85	0.41	18.09	0.80	0.65		
			Paradicsomos káposzta	1 182.52	282.90	4.86	8.16	0.90	46.64	19.98	0.53		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
			Összesen:	2 531.12	605.54	29.09	21.18	4.22	73.55	20.78	1.59		





1/6/2026 kedd													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55	  		
		Paradicsomos káposzta	1 249.88	299.01	7.63	5.71	0.66	53.58	19.98	0.79			
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39			
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
		Összesen:	2 796.85	669.11	34.71	19.64	4.08	87.45	19.98	2.02			
	E	Csontleves	480.08	114.85	3.20	2.20	0.31	20.27	0.67	0.46			
		Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79			
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39			
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		Összesen:	3 127.24	748.15	34.81	23.93	4.66	96.99	14.50	1.99			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csontleves	407.93	97.59	3.00	2.12	0.29	16.42	0.75	0.45		
			Paradicsomos káposzta	1 249.88	299.01	7.63	5.71	0.66	53.58	19.98	0.79		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 891.94	691.85	34.16	19.44	4.01	93.80	20.73	2.12			





1/6/2026 kedd (00172) Fruktóz 7-10	E	Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55	  	
		Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	2 795.90	668.88	34.71	23.17	4.48	79.45	11.99	2.02		





1/7/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	415.46	99.39	4.48	4.21	0.84	10.78	0.00	0.07		
			Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.43	0.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 849.42	681.68	32.94	22.19	5.61	86.37	0.43	0.55		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Rántott lev.	501.92	120.08	3.05	4.99	0.65	15.68	0.02	0.20		
			Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.43	0.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 970.96	710.76	31.51	23.90	5.52	91.27	0.45	0.68		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	344.98	82.53	2.22	3.61	0.65	10.19	0.00	0.54		
			Zöldborsós sertésragu	955.21	228.52	19.27	12.53	3.61	9.32	0.31	0.67		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 669.52	638.64	27.49	22.32	4.93	80.76	0.31	1.43		





1/7/2026 szerda	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07			
			Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.43	0.26			
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
			Összesen:	2 870.03	686.61	32.80	23.11	5.70	85.66	0.43	0.55			
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20			
			Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.43	0.26			
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
			Összesen:	2 756.06	659.35	30.16	21.94	5.26	84.23	0.45	0.68			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07			
			Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.43	0.26			
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
			Összesen:	2 870.03	686.61	32.80	23.11	5.70	85.66	0.43	0.55			





1/7/2026	szerda (00172) Fruktóz 7-10	E	Csurgatott tojás leves	471.16	112.72	4.34	6.05	1.04	10.07	0.00	0.07			
			Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.43	0.26			
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21			
			Összesen:	2 724.63	651.83	32.40	22.70	5.71	78.66	0.43	0.54			





1/8/2026 csütörtök												
csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Csirkeraguleves	531.92	127.25	16.38	4.44	0.58	5.21	0.00	0.39	
			Rizsfelfűjt	1 987.46	475.47	7.21	12.67	5.22	82.36	26.62	0.39	
			Összesen:	2 519.38	602.72	23.59	17.11	5.80	87.57	26.62	0.78	
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39	
			Rizsfelfűjt	2 088.89	499.73	8.01	12.00	5.04	89.10	25.63	0.38	
			Összesen:	2 761.15	660.56	24.39	20.15	6.05	94.31	25.63	0.77	
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39	
			Rizsfelfűjt	2 088.89	499.73	8.01	12.00	5.04	89.10	25.63	0.38	
			Összesen:	2 761.15	660.56	24.39	20.15	6.05	94.31	25.63	0.77	





1/8/2026 csütörtök											
(00163) Laktózm. 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39	
		Rizsfelfűjt	2 088.72	499.69	7.97	11.96	5.04	89.26	26.55	0.38	
		Összesen:	2 760.98	660.52	24.35	20.11	6.05	94.47	26.55	0.77	
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39	
		Rizsfelfűjt	2 074.34	496.25	7.97	11.96	5.04	88.40	25.63	0.38	
		Összesen:	2 746.60	657.08	24.35	20.11	6.05	93.61	25.63	0.77	
(00171) Tejmentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39	
		Rizsfelfűjt	1 920.77	459.51	11.86	7.03	2.44	86.32	21.23	0.29	
		Összesen:	2 593.03	620.34	28.24	15.18	3.45	91.53	21.23	0.68	
(00172) Fruktóz 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39	
		Rizsfelfűjt	2 075.27	496.48	8.71	9.87	4.47	92.42	22.84	0.35	
		Összesen:	2 747.53	657.31	25.09	18.02	5.48	97.63	22.84	0.74	





1/9/2026 péntek											
(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02	
		Zöldbabos tokány	946.15	226.35	15.82	13.59	4.48	9.83	0.00	0.32	 
		Összesen:	3 101.97	742.09	24.66	24.47	9.45	104.08	11.00	0.56	
	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Zöldbabos tokány	866.84	207.38	15.75	11.51	4.04	9.86	0.39	0.29	
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15	
		Összesen:	3 099.70	741.55	23.54	20.94	5.74	112.80	10.38	0.66	
	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
		Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02	
		Zöldbabos tokány	823.48	197.01	15.00	10.73	3.74	9.77	0.39	0.25	
		Összesen:	3 035.88	726.29	23.72	22.63	7.66	105.00	12.99	0.49	





1/9/2026 péntek											
(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Zöldbabos tokány	838.39	200.57	15.51	11.19	3.81	9.12	0.00	0.25	
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
		Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02	
		Összesen:	3 050.79	729.85	24.23	23.09	7.73	104.35	12.60	0.49	
	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Zöldbabos tokány	823.26	196.95	15.53	10.77	3.76	9.15	0.39	0.25	
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15	
		Összesen:	3 056.12	731.12	23.32	20.20	5.46	112.09	10.38	0.62	
	(00171) Tejmentes 7-10	Zöldbabos tokány	859.55	205.63	15.69	11.57	4.24	9.35	0.59	0.26	
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02	
		Összesen:	3 015.37	721.37	24.53	22.45	9.21	103.60	11.59	0.50	





1/9/2026 péntek (00172) Fruktóz 7-10	E	Sütőtök krémleves	555.67	132.94	2.64	3.88	1.58	21.71	3.58	0.03		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
		Zöldbabos tokány	734.96	175.83	15.23	8.79	3.15	8.63	0.00	0.18	 	
		Összesen:	3 152.59	754.21	27.41	26.43	10.06	100.87	14.58	0.54		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

