



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	823.34	196.97	20.30	9.69	2.56	6.97	0.02	0.24		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	2 899.15	693.57	40.52	17.85	3.65	91.36	2.07	1.28		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 118.53	746.05	42.95	22.34	5.01	91.87	2.85	1.32		





1/12/2026 hétfő	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Lencseleves	587.99	140.67	6.58	2.66	0.31	22.54	0.05	0.66	 	
			Csirkepaprikás	1 022.48	244.61	18.39	12.81	4.38	13.70	1.19	0.23		
			Tészta köret	1 156.73	276.73	2.80	4.83	0.59	53.90	2.35	0.19		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	2 940.31	703.42	28.37	20.50	5.28	98.64	3.59	1.09		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54	  	
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
			Összesen:	3 083.91	737.77	42.83	22.30	5.01	90.17	2.85	1.32		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54	  	
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 153.61	754.44	42.95	23.27	5.11	91.87	2.85	1.32		





1/12/2026 hétfő	(00171) Tejmentes 7-10	E	Lencseleves	844.99	202.15	11.85	3.00	0.36	31.86	3.05	0.54	  	
			Csirkepaprikás	1 058.41	253.21	21.32	13.71	3.81	10.91	0.80	0.25		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 340.47	799.15	44.27	23.00	5.03	102.30	3.85	1.29		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54	  	
			Csirkepaprikás	890.44	213.02	20.50	11.03	2.88	7.74	0.02	0.24	 	
			Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49	 	
			Összesen:	2 758.06	659.81	40.12	18.07	3.86	83.63	2.07	1.27		





1/13/2026 kedd													
(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával DIAB	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58	  		
		Burgonyafőzelék	1 385.60	331.48	8.07	9.19	3.01	53.07	0.00	0.04	 		
		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:	3 408.19	815.35	40.30	21.67	6.71	113.03	0.81	1.64			
	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16			
		Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45			
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34	 		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	2 988.97	715.07	34.49	17.79	6.01	102.48	1.82	1.44			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16		
			Vagdalt	799.79	191.33	19.89	8.52	2.81	8.50	0.23	0.36		
			Burgonyafőzelék	1 312.25	313.94	5.91	7.40	2.41	54.88	0.78	0.54	 	
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	2 844.97	680.61	30.82	18.60	5.51	95.75	2.69	1.46			





1/13/2026 kedd													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	547.90	131.08	5.84	3.23	0.80	19.39	0.04	0.57	  		
		Burgonyafőzelék	1 243.83	297.57	6.98	8.71	2.75	46.83	0.86	0.44			
		Vagdalt	1 001.75	239.65	21.89	8.66	2.86	18.25	0.91	0.57	 		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
		Összesen:	3 090.28	739.31	37.49	20.97	6.43	98.54	1.81	1.87			
	E	Zöldségleves	391.05	93.55	3.47	1.47	0.18	16.26	0.31	0.16			
		Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45			
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34	 		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		Összesen:	3 125.49	747.73	34.98	17.58	6.11	110.59	3.69	1.30			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Burgonyafőzelék	1 283.98	307.17	7.81	6.74	2.00	52.79	0.59	0.04		
			Vagdalt	917.60	219.52	19.35	6.71	2.36	20.17	0.77	0.48	 	
			Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 273.10	783.03	37.90	17.31	5.21	117.20	1.40	1.59			





1/13/2026 kedd (00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	533.43	127.61	5.71	3.22	0.79	18.69	0.04	0.57	  	
		Burgonyafőzelék	1 220.37	291.95	6.76	9.09	2.97	44.85	0.00	0.04	 	
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.77	0.53	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	3 001.67	718.10	36.74	21.30	6.63	93.33	0.81	1.43		





1/14/2026 szerda												
(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
		Összesen:	2 646.13	633.04	29.05	17.84	4.98	86.51	13.89	0.67		
	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
		Összesen:	2 654.78	635.12	25.63	21.96	3.14	81.17	13.89	0.46		
	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
		Összesen:	2 619.70	626.72	25.63	21.03	3.03	81.17	13.89	0.46		





1/14/2026 szerda												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	2 584.61	618.33	25.63	20.11	2.93	81.17	13.89	0.46		
	E	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		Összesen:	2 594.17	620.62	25.23	21.91	3.14	78.07	6.95	0.36		
	(00171) Tejmentes 7-10	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	2 479.36	593.15	25.63	17.32	2.61	81.17	13.89	0.46		





1/14/2026	szerda (00172) Fruktóz 7-10	E	Karfiolleves	524.69	125.52	5.31	2.75	0.38	19.75	0.02	0.43	 	
			Sült csirkecomb filé	581.93	139.22	18.94	6.55	1.39	0.97	0.00	0.22		
			Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 646.92	633.23	34.22	19.66	5.25	78.26	13.91	1.09		





1/15/2026 csütörtök											
(00100) Diabetes 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85	  
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28	
		Tartármártás	342.49	81.94	0.74	6.53	2.02	5.17	3.00	0.24	   
		Összesen:	2 702.12	646.44	28.37	21.33	4.53	83.70	3.66	1.49	
	E	Karalábéleves	355.45	85.04	2.22	3.97	0.49	9.97	0.02	0.52	
		Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82	 
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
		Összesen:	2 590.87	619.83	28.50	16.27	2.57	88.12	0.66	2.12	
	E	Karalábéleves	447.37	107.03	1.85	3.07	0.36	17.76	0.17	0.54	
		Rántott hal	1 076.35	257.50	16.19	9.25	1.76	25.95	0.63	0.52	 
		Zöldséges rizs	1 011.35	241.95	6.56	2.48	0.30	47.99	0.00	0.28	
		Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17	 
		Összesen:	2 670.67	638.92	24.69	18.11	2.91	92.52	0.80	1.51	





1/15/2026 csütörtök											
(00163) Laktózm. 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85	  
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28	
		Majonéz	406.80	97.32	0.26	9.93	1.47	2.46	0.00	0.50	 
		Összesen:	2 766.43	661.82	27.89	24.73	3.98	80.99	0.66	1.75	
	E	Karalábéleves	355.45	85.04	2.22	3.97	0.49	9.97	0.02	0.52	
		Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82	  
		Zöldséges rizs	1 164.42	278.57	7.12	3.36	0.40	54.56	0.00	0.28	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
		Összesen:	2 735.65	654.47	29.30	16.30	2.58	95.87	0.66	2.12	
	(00171) Tejmentes 7-10	Karalábéleves	163.36	39.08	1.41	1.13	0.14	5.75	0.02	0.12	
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85	  
		Zöldséges rizs	984.56	235.54	6.32	2.40	0.29	46.81	0.00	0.28	
		Csemege uborka	57.54	13.76	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
		Összesen:	2 361.04	564.83	28.23	13.42	2.35	81.13	0.66	1.75	





1/15/2026 csütörtök (00172) Fruktóz 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12		
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85	  	
		Zöldséges rizs	1 019.64	243.93	6.32	3.33	0.39	46.81	0.00	0.28		
		Tartármártás	437.36	104.63	0.94	9.20	2.77	4.77	2.00	0.33	   	
		Összesen:	2 796.99	669.13	28.57	24.00	5.28	83.30	2.66	1.58		





1/16/2026 péntek													
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98			
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
		Nudli	1 791.77	428.65	5.05	6.96	0.80	84.71	7.77	0.06			
		Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01			
		Összesen:	3 258.56	779.55	27.15	16.73	3.33	127.52	9.17	1.45			
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Nudli	1 352.47	323.56	7.68	6.72	0.75	56.44	7.33	0.20		
			Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
			Összesen:	3 011.38	720.43	33.19	15.66	3.32	109.12	9.20	1.25		
	(00100) Diabetes 7-10	E	Babgulyás	877.14	209.84	18.04	8.16	2.40	15.62	0.00	0.98		
			Mákos nudli	1 651.95	395.20	11.95	4.28	1.03	74.84	9.99	0.00		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	3 077.61	736.27	34.99	12.84	3.58	117.21	11.86	1.04		





1/16/2026 péntek													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98			
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06			
		Nudli	1 352.47	323.56	7.68	6.72	0.75	56.44	7.33	0.20			
		Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01			
		Összesen:	3 027.92	724.39	33.31	15.67	3.32	109.95	9.20	1.25			
	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98			
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		Nudli	1 275.87	305.23	6.78	7.04	0.88	52.88	7.33	0.22			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		Összesen:	3 034.01	725.84	32.53	16.01	3.44	111.12	9.17	1.56			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03		
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 223.94	771.28	34.55	17.35	4.68	117.08	20.92	1.05		





1/16/2026 péntek (00172) Fruktóz 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Nudli	1 352.47	323.56	7.68	6.72	0.75	56.44	7.33	0.20	 	
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Összesen:	2 926.13	700.04	33.03	15.39	3.32	105.05	9.20	1.24		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

