



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Palócleves	972.82	232.73	16.90	8.69	2.74	21.32	0.05	0.15		
			Sajtos-tejfölös tészta	1 830.49	437.92	17.73	15.62	7.25	56.08	0.00	0.95		
			Összesen:	2 803.31	670.65	34.63	24.31	9.99	77.40	0.05	1.10		
	(00154) Tej-, tojás-, mogyorómentes 7-10	E	Palócleves	1 346.54	322.14	18.33	15.02	3.95	27.91	0.56	0.16		
			Darásmetélt	1 725.72	412.85	5.62	8.85	1.16	75.92	2.35	0.14		
			Sárgabarackdzsem	54.88	13.13	0.02	0.00	0.00	3.23	3.23	0.00		
			Összesen:	3 127.14	748.12	23.97	23.87	5.11	107.06	6.14	0.30		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Palócleves	1 022.61	244.64	16.44	8.83	2.97	24.45	0.44	0.15		
			Mákos metélt	1 742.66	416.91	6.08	10.30	2.04	73.71	19.48	0.28		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 881.60	689.38	22.84	19.45	5.01	103.76	19.92	0.44		





1/26/2026 hétfő											
(00163) Laktózm. 7-10	E	Palócleves	1 146.94	274.39	17.90	10.15	2.39	27.41	0.05	0.15	
		Mákos tészta	1 809.10	432.80	13.58	10.89	2.25	69.60	14.99	0.64	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	3 072.37	735.02	31.80	21.36	4.64	102.61	15.04	0.80	
	E	Palócleves	1 246.26	298.15	17.82	13.58	3.54	25.68	0.44	0.16	
		Mákos tészta	1 807.13	432.33	5.88	12.42	2.30	72.47	17.34	0.34	
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
		Összesen:	3 126.10	747.87	23.90	26.20	5.84	101.65	17.78	0.51	
	E	Palócleves	1 255.81	300.43	18.39	12.55	3.83	27.99	0.63	0.16	
		Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Összesen:	2 952.75	706.40	31.26	20.93	5.48	97.00	10.62	0.80	
	E	Palócleves	1 022.38	244.59	17.04	9.63	2.85	22.03	0.05	0.15	
		Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63	
		Összesen:	2 602.99	622.73	29.59	17.69	4.50	85.44	10.04	0.78	





1/27/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 915.64	697.51	28.61	12.78	2.73	115.55	13.04	1.17		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Húsgombóc	720.88	172.46	14.47	4.99	1.74	17.21	0.00	0.13		
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	2 933.58	701.81	28.28	11.95	2.67	118.83	14.91	0.72		





1/27/2026 kedd	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rizsleves	506.58	121.19	2.62	3.11	0.38	20.58	0.05	0.64		
			Paradicsom mártás	756.93	181.08	2.66	5.16	0.53	30.77	12.99	0.74		
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 082.20	737.36	26.54	15.47	2.98	121.47	14.44	1.95		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	2 969.49	710.40	28.98	12.57	2.84	118.86	14.91	0.74		





1/27/2026 kedd	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Húsgombóc	720.88	172.46	14.47	4.99	1.74	17.21	0.00	0.13		
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 001.73	718.11	28.36	11.93	2.66	122.86	14.88	1.01		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	3 047.88	729.15	29.48	12.61	2.84	122.86	14.91	0.74		
	(00172) Fruktóz 7-10	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		
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		





27/202	(00172	E	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 915.64	697.51	28.61	12.78	2.73	115.55	13.04	1.17		





1/28/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Reszelttészta leves	847.94	202.86	6.26	5.84	0.78	31.11	0.01	0.53	 	
			Rakott karfiol	1 727.96	413.39	18.28	14.56	4.69	51.79	0.00	0.37		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 070.57	734.59	29.17	21.01	5.51	106.34	0.01	1.39		
	(00154) Tej-, tojás-,ogyorómentes 7-10	E	Rántott lev.	501.92	120.08	3.05	4.99	0.65	15.68	0.02	0.20		
			Rakott karfiol	1 916.96	458.60	22.41	17.71	6.32	51.86	1.57	0.33		
			Pírtott zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 098.55	741.28	31.61	23.42	7.05	100.21	2.14	1.13		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rántott leves	602.00	144.02	2.14	6.18	0.75	19.95	0.05	0.57		
			Rakott karfiol	1 883.52	450.60	22.31	17.81	6.35	49.86	1.61	0.52		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 841.92	679.88	26.04	25.22	7.21	86.69	3.06	1.49		





1/28/2026 szerda	(00163) Laktózm. 7-10	E	Reszelttészta leves	575.67	137.72	2.41	8.74	1.05	12.23	0.01	0.39			
			Rakott karfiol	1 916.59	458.51	23.60	14.58	4.79	57.65	0.98	0.64			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Összesen:	2 986.93	714.57	30.64	23.93	5.88	93.32	0.99	1.52			
	(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			
			Rakott karfiol	1 977.49	473.08	23.61	17.91	6.34	53.81	1.57	0.34			
			Pírtott zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Összesen:	2 979.26	712.74	31.46	22.59	6.91	95.12	2.14	1.14			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Rakott karfiol	1 916.59	458.51	23.60	14.58	4.79	57.65	0.98	0.64			
			Reszelttészta leves	250.48	59.92	1.66	2.18	0.28	8.36	0.01	0.39			
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
			Összesen:	2 760.68	660.44	30.82	17.49	5.11	94.14	0.99	1.61			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Reszelttészta leves	403.41	96.51	2.44	4.14	0.52	12.28	0.01	0.40			





1/28/2026 szerda (00172) Fruktóz 7- s	E	Rakott karfiol	1 927.83	461.20	22.27	19.40	6.54	48.81	0.00	0.42		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 825.91	676.05	29.34	24.15	7.10	84.53	0.01	1.31		





1/29/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Fokhagymakrémleves	315.36	75.45	2.53	2.53	1.50	10.55	0.59	0.25		
			Levesgyöngy	345.06	82.55	1.25	5.72	0.70	6.41	0.00	0.16		
			Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39		
			Tört burgonya	1 072.78	256.65	5.50	6.01	0.69	44.00	0.00	0.02		
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Összesen:	2 633.82	630.11	29.74	23.66	5.73	72.72	6.58	0.95		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Fokhagymakrémleves	379.17	90.71	3.07	3.33	1.98	12.01	0.78	0.25		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Pirított zsemlekocka	246.67	59.01	2.03	0.15	0.06	12.31	0.74	0.14		
			Összesen:	2 848.93	681.57	31.31	24.47	6.20	82.08	7.51	0.94		





1/29/2026 csütörtök	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Fokhagymakrémleves	517.62	123.83	1.98	4.32	2.49	19.42	1.07	0.26		
			Zsemlekocka	124.74	29.84	0.56	0.43	0.04	5.91	0.49	0.14		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Összesen:	2 928.60	700.62	28.75	27.42	6.88	83.09	7.55	0.95		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Fokhagymakrémleves	337.18	80.66	2.56	3.32	1.98	10.04	0.78	0.25		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Összesen:	2 853.46	682.64	29.61	29.80	6.79	72.08	6.77	0.90		





1/29/2026 csütörtök	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Fokhagymakrémleves	379.17	90.71	3.07	3.33	1.98	12.01	0.78	0.25		
			Pirított zsemlekocka	246.67	59.01	2.03	0.15	0.06	12.31	0.74	0.14		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Összesen:	2 848.93	681.57	31.31	24.47	6.20	82.08	7.51	0.94		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Fokhagymakrémleves	337.18	80.66	2.56	3.32	1.98	10.04	0.78	0.25		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Összesen:	2 790.31	667.54	29.61	28.12	6.60	72.08	6.77	0.90		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Fokhagymakrémleves	300.89	71.98	2.40	2.52	1.50	9.84	0.59	0.25		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Tört burgonya	1 111.98	266.02	5.75	6.03	0.69	46.00	0.00	0.03		





29/202	(00172	E	Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Összesen:	2 571.59	615.20	29.45	22.50	5.57	71.88	6.58	0.90		





1/30/2026 péntek													
(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	661.17	158.17	5.20	5.05	0.79	22.68	0.00	0.13			
		Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	2 829.39	676.88	29.29	21.63	4.05	90.32	0.00	1.34			
	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16			
		Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	2 544.75	608.79	27.52	18.03	3.44	83.13	0.28	1.37			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16		
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
Párolt rizs			1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	2 544.75	608.79	27.52	18.03	3.44	83.13	0.28	1.37			





1/30/2026 péntek	(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12		
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 729.85	653.07	28.46	21.33	3.96	85.90	0.00	1.33		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
			Zöldségleves	391.05	93.55	3.47	1.47	0.18	16.26	0.31	0.16		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 559.27	612.26	27.56	18.05	3.44	83.90	0.31	1.37		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12		
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 729.85	653.07	28.46	21.33	3.96	85.90	0.00	1.33		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		





30/202	(00172	E	Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 680.48	641.26	28.36	20.39	3.86	85.17	0.00	1.33		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

