



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő (00156) Laktózmentes 1-3		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Kenőmájas	131.92	31.56	1.59	2.77	1.27	0.03	0.00	0.28		
			Pritamin paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Tej 2,8% laktózmentes	162.00	38.76	3.30	1.50	1.00	2.80	2.80	0.11		
		E	Tejszínes halfilé	865.00	206.94	13.15	13.38	4.36	7.60	1.18	0.21		
			Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.40		
		U	Gyümölcs saláta	266.43	63.74	0.55	0.16	0.00	14.56	8.32	0.02		
			Babapiskóta	278.00	66.51	1.83	1.04	0.25	12.34	6.04	0.03		
			Összesen:	3 186.04	762.22	32.33	22.52	7.48	105.17	24.84	1.11		





1/27/2026 kedd (00156) Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	162.00	38.76	3.30	1.50	1.00	2.80	2.80	0.11		
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	T	Narancs	86.55	20.71	0.30	0.10	0.00	4.25	0.00	0.00		
	E	Burgonyafőzelék	881.39	210.86	5.01	7.96	3.29	29.26	1.17	0.48		
		Vagdalt	688.55	164.72	13.91	5.21	1.73	15.34	0.69	0.40		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
	U	Lencsekrém	287.85	68.86	5.26	0.45	0.04	10.87	0.00	0.52		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Összesen:	3 459.70	827.67	40.27	22.34	8.33	114.56	5.41	2.10		





1/28/2026 szerda (00156) Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	243.00	58.13	4.95	2.25	1.50	4.20	4.20	0.17		
		Méz	68.38	16.36	0.02	0.00	0.00	4.05	4.05	0.00		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		T Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
		E Rakott karfiol bulgurral	1 137.58	272.15	16.09	9.23	3.41	32.93	1.17	0.25		
		Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		U Tej 2,8% laktózmentes	243.00	58.13	4.95	2.25	1.50	4.20	4.20	0.17		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Összesen:	3 199.91	765.52	34.59	19.33	7.99	113.40	27.22	0.96		





1/29/2026 csütörtök (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	20.75	19.98	0.00		
		Cseresznyebefőtt	178.48	42.70	0.28	0.11	0.00	9.90	9.90	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Sütőtök	162.54	38.89	0.75	0.30	0.00	8.25	0.00	0.01		
	E	Palócleves	535.47	128.10	8.74	4.68	1.15	12.64	0.05	0.07		
		Ízes bukta lenmaggal	1 197.83	286.56	7.96	11.57	1.66	37.27	9.06	0.04		
	U	Halkrém	96.61	23.11	1.36	1.76	0.49	0.42	0.00	0.02		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Összesen:	3 453.05	826.08	26.84	21.69	4.12	129.39	40.49	0.72	



1/30/2026 péntek (00156) Laktózmentes 1-3	R	Karamell	491.83	117.66	6.60	3.00	2.00	15.59	15.59	0.23		
		Csirkemell sonka	69.17	16.55	3.71	0.15	0.04	0.08	0.00	0.04		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
	E	Paradicsomos káposzta	515.43	123.31	3.84	2.41	0.27	21.17	5.00	0.40		
		Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
	U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		Kockasajt	256.00	61.24	2.18	5.72	3.13	0.28	0.00	0.39		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	Összesen:		3 417.92	817.68	40.61	15.82	6.62	125.83	24.71	1.47		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

