



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Lencseleves	1 230.86	294.47	12.39	8.61	1.02	41.67	10.04	0.55		
			Csirkepaprikás	1 577.60	377.42	22.87	25.56	7.50	13.59	1.00	0.61		
			Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	4 441.13	1 062.48	47.86	41.73	9.54	122.08	11.04	1.81		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Lencseleves	1 185.13	283.53	12.12	8.59	1.01	39.26	9.04	0.54		
			Csirkepaprikás	1 343.95	321.52	22.11	20.85	6.18	11.04	0.02	0.59		
			Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64		
			Összesen:	3 918.47	937.44	46.23	34.94	8.00	108.62	9.06	1.77		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Lencseleves	844.99	202.15	11.85	3.00	0.36	31.86	3.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
			Összesen:	3 081.49	737.20	45.08	21.41	4.92	90.37	3.85	1.31		





1/13/2026 kedd													
(00134) Laktózmentes 11-14	E	Burgonyafőzelék	1 351.63	323.36	8.26	7.57	2.50	54.51	0.78	0.04			
		Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	1.13	0.51			
		Zöldségleves vajas galuskával	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	3 664.68	876.71	44.67	22.03	6.80	123.10	1.95	1.70			
	E	Zöldségleves vajas galuskával	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66			
		Burgonyafőzelék	1 326.73	317.40	7.45	8.01	0.99	52.76	0.00	0.52			
		Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	1.13	0.51			
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
			Összesen:	3 441.91	823.42	42.01	22.23	5.27	111.98	1.17	1.98		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58		
			Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45		
			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:	3 415.44	817.09	40.53	21.62	7.15	113.33	1.98	2.05		





1/14/2026 szerda											
(00134) Laktózmentes 11-14	E	Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19	
		Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Burgonyapüré	1 908.84	456.66	13.08	17.30	6.14	60.66	0.00	0.41	
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20	
		Összesen:	3 045.20	728.51	30.87	23.43	7.40	95.78	13.89	0.81	
	E	Karfiolleves	468.38	112.05	5.22	1.85	0.27	18.51	0.02	0.45	
		Sült csirkecomb filé	672.62	160.91	21.03	8.00	1.63	1.02	0.00	0.24	
		Burgonyapüré	1 623.47	388.39	11.37	11.70	4.24	57.99	0.00	0.30	
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20	
		Összesen:	2 885.69	690.35	38.42	21.65	6.14	83.72	13.91	1.19	
	E	Sült csirkecomb filé	742.79	177.70	21.03	9.85	1.84	1.02	0.00	0.24	
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03	
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20	
		Karfiolleves	812.30	194.33	6.47	7.56	0.95	24.89	0.02	0.46	
		Összesen:	3 007.01	719.38	34.55	27.29	3.91	82.11	13.91	0.93	





1/15/2026 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14		
			Rántott hal	1 378.97	329.90	22.66	12.35	2.32	30.63	0.72	0.83	  	
			Zöldséges rizs	1 192.48	285.28	7.38	3.44	0.41	55.79	0.00	0.32		
			Tartármártás	495.87	118.63	0.79	7.40	2.22	12.37	9.99	0.27	   	
			Összesen:	3 274.78	783.44	32.42	25.08	5.18	105.26	10.73	1.56		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karalábéleves	319.09	76.34	2.44	3.15	0.39	9.55	0.05	0.60		
			Rántott hal	1 274.53	304.91	21.83	12.01	2.27	26.01	0.67	0.81	  	
			Zöldséges rizs	1 165.68	278.87	7.15	3.36	0.40	54.61	0.00	0.31		
			Tartármártás	495.87	118.63	0.79	7.40	2.22	12.37	9.99	0.27	   	
			Összesen:	3 255.17	778.75	32.21	25.92	5.28	102.54	10.71	1.99		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Karalábéleves	726.04	173.69	5.36	5.59	0.72	25.25	0.02	0.25	 	
			Rántott hal	1 378.97	329.90	22.66	12.35	2.32	30.63	0.72	0.83	  	
			Zöldséges rizs	1 192.48	285.28	7.38	3.44	0.41	55.79	0.00	0.32		
			Majonéz	271.20	64.88	0.18	6.62	0.98	1.64	0.00	0.34	 	
			Összesen:	3 568.69	853.75	35.58	28.00	4.43	113.31	0.74	1.74		





1/16/2026 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Babgulyás	1 234.50	295.34	21.67	9.64	2.67	29.94	0.00	1.02		
			Mákos nudli	2 517.54	602.28	16.20	13.43	2.64	101.10	19.98	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 445.97	1 063.64	43.27	23.87	5.46	164.79	21.85	1.10		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Babgulyás	956.58	228.85	18.17	7.82	2.27	20.99	0.00	0.98		
			Mákos nudli	2 030.64	485.80	12.30	11.06	2.47	82.84	19.98	0.03		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	3 535.74	845.88	35.47	19.28	4.89	130.58	21.85	1.07		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Babgulyás	1 002.23	239.77	18.38	8.56	2.54	21.82	0.00	1.02		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Nudli	1 495.90	357.87	8.38	7.67	0.86	62.03	8.38	0.23		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 301.76	789.90	33.16	17.11	3.58	122.95	10.63	1.33		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

