



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	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Palócleves	1 204.86	288.24	19.75	11.45	3.87	26.00	0.63	0.18		
			Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 290.81	787.27	35.15	23.00	6.18	108.49	15.62	0.99		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Palócleves	1 166.16	278.99	19.51	10.67	3.24	25.71	0.05	0.17		
			Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
			Összesen:	3 135.78	750.19	34.59	21.90	5.55	102.60	15.04	0.97		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Palócleves	1 346.54	322.14	18.33	15.02	3.95	27.91	0.56	0.16		
			Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63		
			Összesen:	2 927.15	700.28	30.88	23.08	5.60	91.32	10.55	0.79		





1/27/2026 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Zöldséges rizsleves	404.13	96.68	1.98	2.49	0.30	16.42	0.01	0.16		
			Paradicsom mártás	794.21	190.00	3.32	6.02	0.69	30.37	14.99	0.48		
			Húsgombóc	812.67	194.42	17.24	6.48	2.22	16.56	0.00	0.17		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 453.12	826.10	33.54	15.87	3.44	135.45	17.25	0.90		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldséges rizsleves	404.13	96.68	1.98	2.49	0.30	16.42	0.01	0.16		
			Paradicsom mártás 11-14	971.32	232.37	5.33	9.99	1.16	29.99	5.00	0.74		
			Húsgombóc	812.67	194.42	17.24	6.48	2.22	16.56	0.00	0.17		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 466.68	829.34	34.18	19.97	3.77	126.41	5.01	1.58		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	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		
			Kapormártás	422.70	101.12	1.13	6.85	2.72	8.61	0.98	0.26		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	3 177.39	760.14	30.10	15.55	5.12	123.05	2.90	0.60		





1/28/2026 szerda	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Rakott karfiol	2 047.71	489.88	22.30	18.08	6.16	58.88	1.56	0.42		
			Reszelttészta leves	807.07	193.08	3.58	11.73	1.41	18.10	0.01	0.47		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 448.39	824.97	31.44	30.54	7.61	105.11	1.57	1.47		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Reszelttészta leves	563.06	134.70	3.60	5.25	0.67	18.13	0.01	0.48		
			Rakott karfiol	2 034.45	486.71	24.09	17.10	5.65	58.51	0.00	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 191.12	763.42	33.25	23.08	6.36	104.77	0.01	1.49		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Reszelttészta leves	362.11	86.63	1.39	5.75	0.69	7.27	0.01	0.40		
			Rakott karfiol	2 400.73	574.34	27.08	18.97	5.88	73.10	1.17	0.35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 257.51	779.31	33.10	25.33	6.61	103.81	1.18	1.24		





1/29/2026 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Fokhagymakrémleves	578.28	138.35	3.36	7.57	3.15	14.02	0.78	0.35		
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
			Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Összesen:	3 441.50	823.33	33.84	37.97	8.65	84.37	6.77	1.18		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Fokhagymakrémleves	445.45	106.57	2.78	5.34	2.27	11.71	0.59	0.33		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Sertéssült	792.00	189.47	21.00	11.44	3.27	0.40	0.00	0.46		
			Tört burgonya	1 225.45	293.17	6.25	7.00	0.80	50.00	0.00	0.03		
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Összesen:	3 154.30	754.62	33.26	31.66	7.30	82.06	6.58	1.16		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Fokhagymakrémleves	619.54	148.22	4.02	7.36	3.24	16.30	0.90	0.34		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
			Összesen:	3 252.72	778.16	33.67	33.94	8.27	82.38	6.89	1.06		





1/30/2026 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Daragaluska leves	599.98	143.53	4.30	6.77	0.95	16.07	0.00	0.62	 	
			Mexikói sertésragu	1 172.00	280.38	22.01	13.56	3.11	17.22	0.00	1.22		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Összesen:	3 210.84	768.14	32.71	28.00	4.95	95.29	0.00	2.05		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Daragaluska leves	724.37	173.29	5.41	6.00	0.90	24.09	0.00	0.13	 	
			Mexikói sertésragu	1 143.70	273.61	22.79	11.71	2.90	18.91	0.00	1.22		
			Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21		
			Összesen:	3 271.85	782.73	34.60	24.45	4.58	105.00	0.00	1.56		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Daragaluska leves	729.90	174.62	5.51	6.09	0.92	24.10	0.00	0.14	 	
			Sárgarépás sertésragu	792.11	189.50	18.60	10.25	2.84	5.35	0.00	0.51		
			Párolt rizs	1 509.03	361.01	6.40	9.52	1.10	62.00	0.00	0.50		
			Összesen:	3 031.04	725.13	30.51	25.86	4.86	91.45	0.00	1.15		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

