



Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Sertésraguleves	590.63	141.30	15.41	5.09	1.74	8.14	0.00	0.71		
			Burgonyás tészta	1 986.66	475.28	14.49	9.24	1.22	82.40	0.00	0.94		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 606.06	623.46	30.20	14.38	2.96	91.84	0.00	1.90		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E	Sertésraguleves	695.88	166.48	15.41	7.87	2.06	8.14	0.00	0.71		
			Burgonyás tészta	2 016.53	482.42	15.24	6.98	0.96	88.40	0.00	0.95		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 741.18	655.78	30.95	14.90	3.02	97.84	0.00	1.91		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Sertésraguleves	695.88	166.48	15.41	7.87	2.06	8.14	0.00	0.71		
			Burgonyás tészta	1 997.02	477.76	7.54	8.04	0.96	91.27	2.35	0.65		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 721.67	651.12	23.25	15.96	3.02	100.71	2.35	1.61		





3/2/2026 hétfő											
(00163) Laktózm. 7-10	E	Sertésraguleves	695.88	166.48	15.41	7.87	2.06	8.14	0.00	0.71	
		Burgonyás tészta	2 131.10	509.83	14.74	12.04	1.54	84.40	0.00	0.94	
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
		Összesen:	2 855.75	683.19	30.45	19.96	3.60	93.84	0.00	1.90	
	E	Sertésraguleves	730.97	174.87	15.41	8.80	2.17	8.14	0.00	0.71	
		Burgonyás tészta	2 131.10	509.83	14.74	12.04	1.54	84.40	0.00	0.94	
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
		Összesen:	2 890.84	691.58	30.45	20.89	3.71	93.84	0.00	1.90	
	E	Sertésraguleves	695.88	166.48	15.41	7.87	2.06	8.14	0.00	0.71	
		Burgonyás tészta	2 178.57	521.19	15.05	12.07	1.54	86.81	0.00	1.44	
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
		Összesen:	2 903.22	694.55	30.76	19.99	3.60	96.25	0.00	2.40	
	E	Sertésraguleves	625.72	149.69	15.41	6.02	1.85	8.14	0.00	0.71	
		Burgonyás tészta	2 131.10	509.83	14.74	12.04	1.54	84.40	0.00	0.94	





2020/2	(00172	E	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 814.36	673.29	30.75	18.16	3.39	95.14	0.00	2.15		





3/3/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	661.17	158.17	5.20	5.05	0.79	22.68	0.00	0.13	 	
			Tökfőzelék	592.48	141.74	3.57	6.36	2.02	17.32	0.03	0.06	 	
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 556.88	611.69	31.12	23.31	5.69	68.41	0.03	0.87		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
			Tökfőzelék	774.48	185.28	4.26	9.52	2.69	20.33	0.81	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	2 627.51	628.59	30.26	23.79	5.85	72.57	0.86	1.43		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rizsleves	506.58	121.19	2.62	3.11	0.38	20.58	0.05	0.64		
			Sertés pörkölt	983.98	235.40	17.72	15.93	3.37	4.97	0.00	0.19		
			Tökfőzelék	699.56	167.36	2.44	6.24	2.27	25.08	0.81	0.46		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 546.52	609.21	24.37	26.51	6.13	67.51	2.26	1.69		





3/3/2026 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12			
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19			
			Tökfőzelék	568.36	135.97	3.45	6.31	2.31	16.11	0.81	0.46			
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68			
			Összesen:	2 631.09	629.45	32.02	23.20	5.90	72.16	0.81	1.45			
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19			
			Tökfőzelék	774.48	185.28	4.26	9.52	2.69	20.33	0.81	0.06			
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
			Összesen:	2 551.64	610.44	28.86	23.32	5.94	70.53	2.70	0.70			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12			
			Tökfőzelék	568.36	135.97	3.45	6.31	2.31	16.11	0.81	0.46			
			Sertés pörkölt	761.30	182.13	17.30	11.24	2.84	2.72	0.00	0.67			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Összesen:	2 385.96	570.80	29.75	22.91	5.89	60.53	0.81	1.74			





3/3/2026 kedd	(00172) Fruktóz 7-10	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
			Tökfőzelék	528.45	126.42	3.30	5.41	1.91	15.91	0.03	0.06		
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	2 576.89	616.48	31.77	22.29	5.50	71.23	0.03	1.05		





3/4/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 326.48	317.34	25.47	12.31	3.47	25.80	0.64	0.60		
			Spenótos burgonyapüré	1 079.73	258.31	7.43	5.36	1.76	44.02	0.00	0.14		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Összesen:	3 060.47	732.17	34.24	17.77	5.23	106.12	0.64	0.77		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy.men 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Spenótos burgonyapüré	1 038.94	248.55	6.30	4.88	1.77	43.75	0.39	0.09		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 060.23	253.64	22.97	11.22	3.22	14.91	0.32	0.39		
			Összesen:	2 753.43	658.71	30.61	16.20	4.99	94.96	0.71	0.51		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 076.74	257.59	22.14	11.83	3.35	15.18	0.34	0.25		
			Spenótos burgonyapüré	1 078.14	257.93	6.55	4.90	1.78	45.75	0.39	0.09		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Összesen:	2 809.14	672.04	30.03	16.83	5.13	97.23	0.73	0.37		





3/4/2026	szerda (00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 326.48	317.34	25.47	12.31	3.47	25.80	0.64	0.60		
			Spenótos burgonyapüré	1 026.31	245.53	6.06	5.56	1.96	41.76	0.39	0.10		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Összesen:	3 007.05	719.39	32.87	17.97	5.43	103.86	1.03	0.73		
	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10 (00164)	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	951.32	227.59	23.42	11.45	3.22	7.44	0.00	0.19		
			Spenótos burgonyapüré	1 132.55	270.95	6.06	8.36	2.72	41.77	0.39	0.14		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Összesen:	2 738.13	655.06	30.82	19.91	5.94	85.51	0.39	0.36		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Tökmagos rántott sertéskaraj	1 309.20	313.20	23.10	18.05	4.08	14.22	0.38	0.95		
			Spenótos burgonyapüré	1 026.31	245.53	6.06	5.56	1.96	41.76	0.39	0.10		
			Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Gyöngyhagyma savanyúság	82.72	19.79	0.60	0.05	0.00	4.15	0.00	0.01		
			Összesen:	2 907.05	695.46	29.90	23.66	6.04	88.13	0.77	1.07		





3/4/2026	szerda (00172) Fruktóz 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 326.48	317.34	25.47	12.31	3.47	25.80	0.64	0.60		
			Spenótos burgonyapüré	1 079.73	258.31	7.43	5.36	1.76	44.02	0.00	0.14		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Összesen:	3 060.47	732.17	34.24	17.77	5.23	106.12	0.64	0.77		





3/5/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 074.38	257.03	18.16	15.27	6.03	11.37	0.00	0.87	 	
			Szilvás gombóc	1 765.99	422.49	10.41	6.17	0.94	79.70	13.47	0.83	 	
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 013.48	720.93	29.17	21.64	6.97	99.57	13.47	1.71		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy.mént 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 103.92	264.09	19.01	15.73	6.17	11.25	0.59	1.07		
			Szilvás gombóc	1 769.39	423.30	9.49	5.35	0.73	82.66	16.46	0.81		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 046.42	728.80	29.10	21.28	6.90	102.41	17.05	1.89		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 111.54	265.92	18.25	16.46	6.62	10.81	0.78	1.08	 	
			Szilvás gombóc	1 564.10	374.19	5.77	5.84	0.78	73.00	16.32	0.60	 	
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	2 848.75	681.52	24.62	22.50	7.40	92.31	17.10	1.69		





3/5/2026 csütörtök	(00163) Laktózm. 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 103.92	264.09	19.01	15.73	6.17	11.25	0.59	1.07		
			Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	16.46	0.83		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 093.37	740.03	30.02	22.10	7.11	102.45	17.05	1.91		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Bakonyi betyárleves	873.34	208.93	16.64	10.70	4.42	11.21	0.59	0.59		
			Szilvás gombóc	1 769.39	423.30	9.49	5.35	0.73	82.66	16.46	0.81		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	2 815.84	673.64	26.73	16.25	5.15	102.37	17.05	1.41		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 103.92	264.09	19.01	15.73	6.17	11.25	0.59	1.07		
			Szilvalekváros gombóc tojásmentes	1 863.43	445.80	9.31	10.11	1.08	76.47	10.79	0.98		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 140.46	751.30	28.92	26.04	7.25	96.22	11.38	2.06		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 074.38	257.03	18.16	15.27	6.03	11.37	0.00	0.87		
			Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	16.46	0.83		
			Összesen:	2 890.72	691.56	28.57	21.44	6.97	94.07	16.46	1.70		





3/6/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Brokkolikrémleves	353.90	84.67	4.13	3.43	1.98	9.22	0.78	0.44		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Édes-savanyú csirke	728.31	174.24	20.36	3.92	0.57	14.18	1.04	0.56		
			Összesen:	2 766.21	661.78	31.76	20.76	4.15	86.20	1.82	1.42		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E	Brokkolikrémleves	454.31	108.69	4.72	5.64	2.38	9.63	0.86	0.44		
			Édes-savanyú csirke	1 003.76	240.13	26.65	3.73	0.58	24.55	9.88	0.81		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 681.99	641.62	36.97	15.15	3.63	88.43	10.74	1.46		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Brokkolikrémleves	517.68	123.85	3.10	5.53	2.33	15.26	0.86	0.44		
			Édes-savanyú csirke	989.68	236.76	25.60	3.66	0.54	24.93	9.88	0.81		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 731.28	653.41	34.30	14.97	3.54	94.44	10.74	1.46		





3/6/2026 péntek	(00163) Laktózm. 7-10	E	Brokkolikrémleves	537.41	128.57	5.00	6.28	2.32	12.86	0.78	0.44		
			Édes-savanyú csirke	894.36	213.96	17.31	4.73	0.67	25.17	12.07	0.54		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 655.69	635.33	27.91	16.79	3.66	92.28	12.85	1.19		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Brokkolikrémleves	487.90	116.72	4.80	5.65	2.39	11.53	0.86	0.44		
			Édes-savanyú csirke	863.10	206.48	17.17	4.72	0.66	23.47	11.07	0.54		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 574.92	616.00	27.57	16.15	3.72	89.25	11.93	1.19		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Brokkolikrémleves	537.41	128.57	5.00	6.28	2.32	12.86	0.78	0.44		
			Édes-savanyú csirke	894.36	213.96	17.31	4.73	0.67	25.17	12.07	0.54		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Összesen:	3 115.77	745.40	29.58	24.42	4.59	100.83	12.85	1.40		





3/6/2026 péntek (00172) Fruktóz 7-10	E	BrokkolikréMLEves	397.36	95.06	4.47	3.77	2.18	10.70	0.86	0.44		
		LevesgyöNGy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Édes-savanyú csirke	844.42	202.01	16.87	1.91	0.33	28.97	12.19	0.54		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 660.66	636.51	27.78	14.34	3.54	98.20	13.05	1.29		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

