



Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/9/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
			Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 826.64	676.23	37.54	19.24	7.02	86.40	1.31	2.32		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17		
			Tarhonyás hús	2 096.67	501.59	29.75	14.02	3.35	63.52	0.01	0.68		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 833.88	677.96	40.42	15.98	3.95	91.84	0.02	1.10		





2/9/2026 hétfő	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	2 291.37	548.17	36.03	16.47	4.20	63.28	0.00	1.24		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 028.58	724.54	46.70	18.43	4.80	91.60	0.01	1.66		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	1 928.99	461.48	27.86	14.57	3.40	54.21	0.01	0.81	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 666.20	637.85	38.53	16.53	4.00	82.53	0.02	1.23		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Májgombóclevés	617.33	147.69	10.90	1.75	0.61	21.84	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 661.70	636.77	39.62	14.75	3.80	85.19	0.02	1.23		





2/9/2026 hétfő	(00171) Tejmentes 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	1 893.90	453.09	27.86	13.64	3.29	54.21	0.01	0.81	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 631.11	629.46	38.53	15.60	3.89	82.53	0.02	1.23		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	       	
			Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 669.86	638.72	36.98	19.00	7.02	78.56	1.31	2.32		





2/10/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			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		
			Parajfőzelék	650.73	155.68	5.65	8.35	2.53	14.29	0.78	0.78		
			Összesen:	3 058.99	731.81	23.42	19.22	8.16	113.97	0.78	1.46		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Parajfőzelék	505.32	120.89	4.58	6.38	2.30	11.15	0.78	0.18		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 763.62	661.15	30.90	13.98	4.74	100.67	0.83	0.87		





2/10/2026 kedd	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	342.84	82.02	2.82	1.38	0.17	14.27	0.64	0.18		
			Parajfőzelék	1 002.47	239.82	3.18	17.42	3.51	17.29	0.78	0.18		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 683.40	641.95	17.49	25.19	5.08	84.68	2.82	0.92		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Parajfőzelék	649.69	155.43	4.58	10.10	2.72	11.36	0.78	0.18		
			Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 114.53	745.10	22.23	21.99	7.30	112.02	13.38	0.86		





2/10/2026 kedd	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Parajfőzelék	565.05	135.18	4.44	8.24	2.51	10.66	0.78	0.18		
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
			Összesen:	3 157.14	755.30	30.72	19.07	6.01	112.82	11.74	0.71		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Parajfőzelék	861.63	206.13	4.78	14.75	3.27	13.32	0.78	0.17		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.86	47.33	1.85	0.24	0.01	9.37	0.00	0.19		
			Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Összesen:	3 108.05	743.54	20.15	26.31	7.82	103.91	13.38	0.55		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldségleves	471.89	112.89	4.04	3.46	0.43	16.17	0.40	0.23		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		





2/10/2026 kedd (00172) Fruktóz 7-10	E	Parajfőzelék	671.74	160.70	4.65	10.10	2.73	12.62	0.78	0.17		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
		Összesen:	3 063.07	732.78	26.32	24.43	8.79	100.47	1.18	1.07		





2/11/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	661.17	158.17	5.20	5.05	0.79	22.68	0.00	0.13		
			Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	386.08	92.36	1.69	3.93	0.45	12.17	5.99	1.51		
			Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03		
			Összesen:	2 673.86	639.67	31.03	22.26	4.52	76.87	5.99	2.06		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Tarhonyaleves	504.62	120.72	2.12	3.88	0.64	18.80	0.34	0.29		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	1.51		
			Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03		
			Összesen:	2 588.98	619.38	27.95	23.87	4.69	71.00	4.34	2.22		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Tarhonyaleves	484.85	115.99	3.22	3.13	0.57	18.39	0.00	0.33		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	386.08	92.36	1.69	3.93	0.45	12.17	5.99	1.51		
			Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 599.88	621.97	29.30	22.03	4.49	74.58	5.99	2.27		





2/11/2026 szerda	(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	386.08	92.36	1.69	3.93	0.45	12.17	5.99	0.23		
			Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03		
			Összesen:	2 602.38	622.57	30.20	22.70	4.51	72.45	5.99	0.77		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Tarhonyaleves	504.62	120.72	2.12	3.88	0.64	18.80	0.34	0.29		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	0.23		
			Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 663.26	637.15	28.20	24.82	4.80	73.00	4.34	0.95		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	418.13	100.03	1.69	3.00	0.34	16.17	9.99	0.23		
			Hagymás tört burgonya	1 109.98	265.55	5.99	5.12	0.59	47.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 829.20	676.85	30.95	23.87	4.65	82.45	9.99	0.78		





2/11/2026	szerda (00172) Fruktóz 7-10	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12	 	
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	0.23		
			Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 663.88	637.29	30.35	24.57	4.73	71.73	4.00	0.78		





2/12/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	10.95	1.08		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 930.40	701.06	30.57	14.19	2.98	109.00	10.95	2.07		
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	10.95	1.08		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 930.40	701.06	30.57	14.19	2.98	109.00	10.95	2.07		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc gm lm	1 687.90	403.81	8.53	5.43	0.54	77.20	10.67	0.60		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 858.45	683.85	29.28	14.10	2.96	106.06	10.67	1.59		





2/12/2026 csütörtök													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98			
		Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	10.95	1.08			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	2 930.40	701.06	30.57	14.19	2.98	109.00	10.95	2.07			
	E	Szilvás gombóc	1 769.39	423.30	9.49	5.35	0.73	82.66	16.46	0.81			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98			
		Összesen:	2 939.94	703.34	30.24	14.02	3.15	111.52	16.46	1.80			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc tojásmentes	1 863.43	445.80	9.31	10.11	1.08	76.47	10.79	0.98		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 528.65	844.18	34.69	19.39	3.54	128.77	10.79	2.46		





2/12/2026 csütörtök	(00172) Fruktóz 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc	1 707.23	408.43	9.82	4.12	0.40	80.14	10.95	1.08		
			Összesen:	2 732.37	653.68	30.17	12.39	2.82	102.00	10.95	2.06		





2/13/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Szárnymasaprolék leves	588.40	140.77	17.44	2.11	0.49	12.82	0.04	1.20	  	
			Farsangi fánk	1 497.04	358.14	13.10	2.36	0.38	70.70	9.66	0.10	  	
			Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	32.25	0.02		
		Összesen:	2 634.26	630.21	30.74	4.47	0.87	115.77	41.95	1.32			
	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Szárnymasaprolék leves	564.69	135.09	16.74	1.99	0.46	12.29	0.21	1.17		
			Farsangi fánk	1 718.55	411.14	6.85	21.43	3.74	47.23	11.99	0.69	 	
			Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	32.25	0.02		
		Összesen:	2 832.06	677.53	23.79	23.42	4.20	91.77	44.45	1.88			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Szárnymasaprolék leves	1 034.47	247.48	22.03	6.95	1.78	23.78	0.35	1.15	  	
			Farsangi fánk	1 848.11	442.13	0.80	21.03	3.51	61.27	20.53	0.70		
			Sárgabarackdzsem	219.52	52.51	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.00		
		Összesen:	3 102.10	742.12	22.91	27.98	5.29	97.95	33.78	1.85			





2/13/2026 péntek	(00163) Laktózm. 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	693.65	165.95	17.44	4.90	0.81	12.82	0.04	1.20	  	
			Farsangi fánk	1 822.13	435.92	8.20	16.89	3.26	62.26	19.98	0.70	 	
			Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	32.25	0.02		
			Összesen:	3 064.60	733.17	25.84	21.79	4.07	107.33	52.27	1.92		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	579.21	138.57	16.78	2.01	0.47	13.06	0.24	1.18		
			Farsangi fánk	1 822.13	435.92	8.20	16.89	3.26	62.26	19.98	0.70	 	
			Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	32.25	0.02		
			Összesen:	2 950.16	705.79	25.18	18.90	3.73	107.57	52.47	1.90		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	693.65	165.95	17.44	4.90	0.81	12.82	0.04	0.89	  	
			Farsangi fánk	1 918.80	459.04	10.09	18.57	3.69	62.34	19.98	0.74	  	
			Sárgabarackdzsem	329.28	78.77	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
			Összesen:	2 941.73	703.76	27.65	23.47	4.50	94.51	39.37	1.64		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	588.40	140.77	17.44	2.11	0.49	12.82	0.04	1.20	  	
			Farsangi fánk	2 107.91	504.28	9.55	26.27	4.37	56.81	7.49	0.70	 	
			Összesen:	2 696.31	645.05	26.99	28.38	4.86	69.63	7.53	1.90		





Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

