



### Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

|                    | Diéta                                           |   | Étlap tétel     | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|-------------------------------------------------|---|-----------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2/16/2026<br>hétfő | (00100)<br>Diabetes 7-10                        | E | Zellerkrémleves | 467.42       | 111.82         | 3.05        | 5.48     | 2.23           | 12.23          | 0.83      | 0.43   |            |          |
|                    |                                                 |   | Levesgyöngy     | 230.04       | 55.03          | 0.84        | 3.81     | 0.46           | 4.28           | 0.00      | 0.10   |            |          |
|                    |                                                 |   | Bolognai ragu   | 607.31       | 145.29         | 17.21       | 7.49     | 2.42           | 2.09           | 0.00      | 0.27   |            |          |
|                    |                                                 |   | Tészta köret    | 1 228.87     | 293.99         | 10.50       | 5.16     | 0.75           | 51.03          | 0.00      | 0.49   |            |          |
|                    |                                                 |   | Trappista sajt  | 155.44       | 37.19          | 2.77        | 2.81     | 1.79           | 0.16           | 0.00      | 0.04   |            |          |
|                    |                                                 |   | Összesen:       | 2 689.08     | 643.32         | 34.37       | 24.75    | 7.65           | 69.79          | 0.83      | 1.33   |            |          |
|                    | (00154)<br>Tej-, tojás-, szója-, mogy.ment 7-10 | E | Zellerkrémleves | 502.51       | 120.22         | 3.05        | 6.41     | 2.33           | 12.23          | 0.83      | 0.43   |            |          |
|                    |                                                 |   | Növényi sajt    | 225.82       | 54.02          | 0.00        | 4.20     | 3.80           | 4.20           | 0.00      | 0.46   |            |          |
|                    |                                                 |   | Bolognai ragu   | 841.72       | 201.37         | 19.31       | 8.30     | 2.71           | 12.12          | 9.99      | 0.29   |            |          |
|                    |                                                 |   | Tészta köret    | 1 263.96     | 302.38         | 10.50       | 6.09     | 0.86           | 51.03          | 0.00      | 0.49   |            |          |
|                    |                                                 |   | Összesen:       | 2 834.01     | 677.99         | 32.86       | 25.00    | 9.70           | 79.58          | 10.82     | 1.67   |            |          |





|                    |                                           |   |                     |          |        |       |       |       |       |       |      |  |  |
|--------------------|-------------------------------------------|---|---------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 2/16/2026<br>hétfő | (00155)<br>Glutén- laktózm. 7-10          | E | Zellerkrémleves     | 647.08   | 154.80 | 1.92  | 8.05  | 2.87  | 18.27 | 1.02  | 0.44 |  |  |
|                    |                                           |   | Zsemlekocka         | 124.74   | 29.84  | 0.56  | 0.43  | 0.04  | 5.91  | 0.49  | 0.14 |  |  |
|                    |                                           |   | Növényi sajt        | 225.82   | 54.02  | 0.00  | 4.20  | 3.80  | 4.20  | 0.00  | 0.46 |  |  |
|                    |                                           |   | Bolognai ragu       | 895.10   | 214.14 | 19.31 | 10.15 | 2.92  | 11.12 | 8.99  | 0.29 |  |  |
|                    |                                           |   | Tészta köret        | 1 156.73 | 276.73 | 2.80  | 4.83  | 0.59  | 53.90 | 2.35  | 0.19 |  |  |
|                    |                                           |   | Összesen:           | 3 049.47 | 729.53 | 24.59 | 27.66 | 10.22 | 93.40 | 12.85 | 1.52 |  |  |
|                    | (00163)<br>Laktózm. 7-10                  | E | Zellerkrémleves     | 417.87   | 99.97  | 2.91  | 4.54  | 2.12  | 11.52 | 0.83  | 0.43 |  |  |
|                    |                                           |   | Levesgyöngy         | 230.04   | 55.03  | 0.84  | 3.81  | 0.46  | 4.28  | 0.00  | 0.10 |  |  |
|                    |                                           |   | Bolognai ragu       | 910.37   | 217.79 | 19.31 | 9.23  | 2.81  | 14.12 | 11.99 | 0.29 |  |  |
|                    |                                           |   | Tészta köret        | 1 263.96 | 302.38 | 10.50 | 6.09  | 0.86  | 51.03 | 0.00  | 0.49 |  |  |
|                    |                                           |   | Összesen:           | 2 822.24 | 675.17 | 33.56 | 23.67 | 6.25  | 80.95 | 12.82 | 1.31 |  |  |
|                    | (00164)<br>Tej-, tojás-, szójamentes 7-10 | E | Zellerkrémleves     | 374.36   | 89.56  | 2.65  | 3.89  | 1.73  | 10.66 | 0.67  | 0.43 |  |  |
|                    |                                           |   | Pírtott zsemlekocka | 185.00   | 44.26  | 1.52  | 0.11  | 0.04  | 9.23  | 0.55  | 0.11 |  |  |
|                    |                                           |   | Növényi sajt        | 225.82   | 54.02  | 0.00  | 4.20  | 3.80  | 4.20  | 0.00  | 0.46 |  |  |
|                    |                                           |   | Bolognai ragu       | 893.58   | 213.78 | 19.31 | 9.23  | 2.81  | 13.12 | 10.99 | 0.29 |  |  |
|                    |                                           |   | Tészta köret        | 1 299.04 | 310.77 | 10.50 | 7.02  | 0.96  | 51.03 | 0.00  | 0.49 |  |  |
|                    |                                           |   | Összesen:           | 2 977.80 | 712.39 | 33.98 | 24.45 | 9.34  | 88.24 | 12.21 | 1.78 |  |  |





|                    |                           |   |                 |          |        |       |       |       |       |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|--------------------|---------------------------|---|-----------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2/16/2026<br>hétfő | (00171)<br>Tejmentes 7-10 | E | Zellerkrémleves | 417.87   | 99.97  | 2.91  | 4.54  | 2.12  | 11.52 | 0.83  | 0.43 |   |  |
|                    |                           |   | Levesgyöngy     | 230.04   | 55.03  | 0.84  | 3.81  | 0.46  | 4.28  | 0.00  | 0.10 |   |  |
|                    |                           |   | Növényi sajt    | 225.82   | 54.02  | 0.00  | 4.20  | 3.80  | 4.20  | 0.00  | 0.46 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                           |   | Bolognai ragu   | 910.37   | 217.79 | 19.31 | 9.23  | 2.81  | 14.12 | 11.99 | 0.29 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                           |   | Tészta köret    | 1 263.96 | 302.38 | 10.50 | 6.09  | 0.86  | 51.03 | 0.00  | 0.49 |   |  |
|                    |                           |   | Összesen:       | 3 048.06 | 729.19 | 33.56 | 27.87 | 10.05 | 85.15 | 12.82 | 1.77 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    | (00172)<br>Fruktóz 7-10   | E | Zellerkrémleves | 374.36   | 89.56  | 2.65  | 3.89  | 1.73  | 10.66 | 0.67  | 0.43 |   |  |
|                    |                           |   | Levesgyöngy     | 230.04   | 55.03  | 0.84  | 3.81  | 0.46  | 4.28  | 0.00  | 0.10 |   |  |
|                    |                           |   | Bolognai ragu   | 843.23   | 201.73 | 19.31 | 9.23  | 2.81  | 10.12 | 7.99  | 0.29 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                           |   | Tészta köret    | 1 193.79 | 285.59 | 10.50 | 4.24  | 0.64  | 51.03 | 0.00  | 0.49 |   |  |
|                    |                           |   | Trappista sajt  | 155.44   | 37.19  | 2.77  | 2.81  | 1.79  | 0.16  | 0.00  | 0.04 |                                                                                      |  |
|                    |                           |   | Összesen:       | 2 796.86 | 669.10 | 36.07 | 23.98 | 7.43  | 76.25 | 8.66  | 1.35 |                                                                                                                                                                         |  |





|                   |                                                |   |                        |          |        |       |       |      |       |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------|------------------------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2/17/2026<br>kedd | (00100)<br>Diabetes 7-10                       | E | Karfiollevés           | 418.65   | 100.15 | 4.32  | 2.61  | 0.34 | 14.75 | 0.02 | 0.42 |                                                                                                                                                                           |  |
|                   |                                                |   | Sárgaborsó főzelék     | 1 213.04 | 290.20 | 14.22 | 9.20  | 3.05 | 37.30 | 0.00 | 0.56 |     |  |
|                   |                                                |   | Sült kolbász           | 344.45   | 82.40  | 4.03  | 7.33  | 1.56 | 0.04  | 0.01 | 0.64 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |                                                |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01 | 5.56  | 0.73  | 0.04 | 28.13 | 0.00 | 0.58 |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                                                |   | Összesen:              | 2 569.75 | 614.76 | 28.13 | 19.87 | 4.99 | 80.22 | 0.03 | 2.20 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   | (00154)<br>Tej-, tojás-, szója-,mogy.ment 7-10 | E | Karfiollevés           | 492.57   | 117.84 | 3.69  | 4.35  | 0.53 | 15.74 | 0.26 | 0.39 |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                                                |   | Sertés sült            | 557.63   | 133.40 | 17.06 | 6.49  | 2.31 | 1.52  | 0.00 | 0.37 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |                                                |   | Sárgaborsó főzelék     | 1 171.70 | 280.31 | 13.34 | 8.61  | 2.22 | 37.06 | 0.59 | 0.13 |                                                                                        |  |
|                   |                                                |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67   | 118.34 | 4.63  | 0.61  | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                   |                                                |   | Összesen:              | 2 716.57 | 649.89 | 38.72 | 20.06 | 5.10 | 77.76 | 0.85 | 1.38 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   | (00155)<br>Glutén- laktózm. 7-10               | E | Karfiollevés           | 431.29   | 103.18 | 2.78  | 1.50  | 0.18 | 19.40 | 0.26 | 0.39 |                                                                                                                                                                       |  |
|                   |                                                |   | Sárgaborsó főzelék     | 1 452.40 | 347.46 | 16.27 | 8.81  | 2.23 | 50.38 | 0.59 | 0.39 |                                                                                                                                                                       |  |
|                   |                                                |   | Sült kolbász           | 344.45   | 82.40  | 4.03  | 7.33  | 1.56 | 0.04  | 0.01 | 0.64 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |                                                |   | Zsemle gluténmentes    | 356.40   | 85.26  | 1.59  | 1.23  | 0.11 | 16.88 | 1.40 | 0.40 |                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                   |                                                |   | Összesen:              | 2 584.54 | 618.30 | 24.67 | 18.87 | 4.08 | 86.70 | 2.26 | 1.82 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |





|                   |                                           |   |                        |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|-------------------|-------------------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 2/17/2026<br>kedd | (00163)<br>Laktózm. 7-10                  | E | Karfiolleves           | 436.92   | 104.53 | 3.73  | 2.51  | 0.33 | 16.51 | 0.29 | 0.39 |  |  |
|                   |                                           |   | Sárgaborsó főzelék     | 1 303.04 | 311.73 | 15.51 | 8.76  | 2.25 | 42.37 | 0.59 | 0.38 |  |  |
|                   |                                           |   | Sült kolbász           | 344.45   | 82.40  | 4.03  | 7.33  | 1.56 | 0.04  | 0.01 | 0.64 |  |  |
|                   |                                           |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01 | 5.56  | 0.73  | 0.04 | 28.13 | 0.00 | 0.58 |  |  |
|                   |                                           |   | Összesen:              | 2 678.02 | 640.67 | 28.83 | 19.33 | 4.18 | 87.05 | 0.89 | 1.99 |  |  |
|                   | (00164)<br>Tej-, tojás-, szójamentes 7-10 | E | Karfiolleves           | 436.92   | 104.53 | 3.73  | 2.51  | 0.33 | 16.51 | 0.29 | 0.39 |  |  |
|                   |                                           |   | Sertés sült            | 557.63   | 133.40 | 17.06 | 6.49  | 2.31 | 1.52  | 0.00 | 0.37 |  |  |
|                   |                                           |   | Sárgaborsó főzelék     | 1 324.81 | 316.94 | 15.61 | 9.24  | 2.54 | 42.49 | 0.70 | 0.39 |  |  |
|                   |                                           |   | Zsemle, vizes          | 616.67   | 147.53 | 5.08  | 0.38  | 0.14 | 30.78 | 1.84 | 0.35 |  |  |
|                   |                                           |   | Összesen:              | 2 936.03 | 702.40 | 41.48 | 18.62 | 5.32 | 91.30 | 2.83 | 1.50 |  |  |
|                   | (00171)<br>Tejmentes 7-10                 | E | Karfiolleves           | 449.17   | 107.46 | 4.61  | 2.65  | 0.36 | 16.18 | 0.02 | 0.42 |  |  |
|                   |                                           |   | Lencsefőzelék          | 1 495.21 | 357.71 | 20.37 | 6.75  | 2.32 | 53.45 | 8.77 | 0.51 |  |  |
|                   |                                           |   | Sült kolbász           | 344.45   | 82.40  | 4.03  | 7.33  | 1.56 | 0.04  | 0.01 | 0.64 |  |  |
|                   |                                           |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67   | 118.34 | 4.63  | 0.61  | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 |  |  |
|                   |                                           |   | Összesen:              | 2 783.50 | 665.91 | 33.64 | 17.34 | 4.28 | 93.11 | 8.80 | 2.06 |  |  |





|                   |                         |   |                        |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|-------------------|-------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 2/17/2026<br>kedd | (00172)<br>Fruktóz 7-10 | E | Karfiolleves           | 524.69   | 125.52 | 5.31  | 2.75  | 0.38 | 19.75 | 0.02 | 0.43 |  |  |
|                   |                         |   | Sárgaborsó főzelék     | 1 285.37 | 307.50 | 15.64 | 8.17  | 2.59 | 42.51 | 0.00 | 0.38 |  |  |
|                   |                         |   | Sült kolbász           | 344.45   | 82.40  | 4.03  | 7.33  | 1.56 | 0.04  | 0.01 | 0.64 |  |  |
|                   |                         |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67   | 118.34 | 4.63  | 0.61  | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 |  |  |
|                   |                         |   | Összesen:              | 2 649.18 | 633.76 | 29.61 | 18.86 | 4.57 | 85.74 | 0.03 | 1.94 |  |  |





|                     |                                         |   |                      |          |        |       |       |      |       |       |      |                                                                                                                                                                             |  |
|---------------------|-----------------------------------------|---|----------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2/18/2026<br>szerda | (00100)<br>Diabetes 7-10                | E | Paradicsomleves      | 632.70   | 151.36 | 3.38  | 4.31  | 0.45 | 24.55 | 9.99  | 0.75 |       |  |
|                     |                                         |   | Sült csirkecomb filé | 617.01   | 147.61 | 18.94 | 7.48  | 1.50 | 0.97  | 0.00  | 0.22 |                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                         |   | Burgonyapüré         | 1 419.08 | 339.49 | 9.17  | 10.26 | 3.48 | 51.34 | 0.00  | 0.24 |                                                                                          |  |
|                     |                                         |   | Céklasaláta          | 60.61    | 14.50  | 0.40  | 0.05  | 0.00 | 3.10  | 6.95  | 0.10 |                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                         |   | Összesen:            | 2 729.40 | 652.96 | 31.89 | 22.10 | 5.43 | 79.96 | 16.94 | 1.31 |                                                                                                                                                                             |  |
|                     | (00154)<br>Tej-, tojás-,szója-,mogy.men | E | Paradicsomleves      | 909.67   | 217.62 | 4.30  | 4.45  | 0.49 | 39.69 | 17.18 | 0.76 |       |  |
|                     |                                         |   | Sült csirkecomb filé | 792.43   | 189.58 | 18.94 | 12.12 | 2.03 | 0.97  | 0.00  | 0.22 |                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                         |   | Tört burgonya        | 1 252.31 | 299.60 | 5.75  | 9.74  | 1.11 | 46.00 | 0.00  | 0.03 |                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                         |   | Céklasaláta          | 121.22   | 29.00  | 0.80  | 0.10  | 0.00 | 6.20  | 13.89 | 0.20 |                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                         |   | Összesen:            | 3 075.63 | 735.80 | 29.79 | 26.41 | 3.63 | 92.86 | 31.07 | 1.21 |                                                                                                                                                                             |  |
|                     | (00155)<br>Glutén- laktózm. 7-10        | E | Paradicsomleves      | 920.23   | 220.15 | 3.03  | 4.38  | 0.44 | 41.73 | 15.22 | 0.76 |   |  |
|                     |                                         |   | Sült csirkecomb filé | 652.10   | 156.00 | 18.94 | 8.40  | 1.60 | 0.97  | 0.00  | 0.22 |                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                         |   | Tört burgonya        | 1 357.56 | 324.78 | 5.75  | 12.53 | 1.43 | 46.00 | 0.00  | 0.03 |                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                         |   | Céklasaláta          | 121.22   | 29.00  | 0.80  | 0.10  | 0.00 | 6.20  | 13.89 | 0.20 |                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                         |   | Összesen:            | 3 051.11 | 729.93 | 28.52 | 25.41 | 3.47 | 94.90 | 29.11 | 1.21 |                                                                                                                                                                             |  |





|                     |                                           |   |                      |          |        |       |       |      |       |       |      |  |  |
|---------------------|-------------------------------------------|---|----------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|--|--|
| 2/18/2026<br>szerda | (00163)<br>Laktózm. 7-10                  | E | Paradicsomleves      | 872.40   | 208.71 | 4.84  | 4.57  | 0.51 | 36.76 | 14.99 | 0.79 |  |  |
|                     |                                           |   | Sült csirkecomb filé | 617.01   | 147.61 | 18.94 | 7.48  | 1.50 | 0.97  | 0.00  | 0.22 |  |  |
|                     |                                           |   | Tört burgonya        | 1 357.56 | 324.78 | 5.75  | 12.53 | 1.43 | 46.00 | 0.00  | 0.03 |  |  |
|                     |                                           |   | Céklasaláta          | 121.22   | 29.00  | 0.80  | 0.10  | 0.00 | 6.20  | 13.89 | 0.20 |  |  |
|                     |                                           |   | Összesen:            | 2 968.19 | 710.10 | 30.33 | 24.68 | 3.44 | 89.93 | 28.88 | 1.24 |  |  |
|                     | (00164)<br>Tej-, tojás-, szójamentes 7-10 | E | Paradicsomleves      | 911.23   | 218.00 | 4.20  | 5.39  | 0.59 | 37.76 | 15.22 | 0.76 |  |  |
|                     |                                           |   | Sült csirkecomb filé | 792.43   | 189.58 | 18.94 | 12.12 | 2.03 | 0.97  | 0.00  | 0.22 |  |  |
|                     |                                           |   | Tört burgonya        | 1 252.31 | 299.60 | 5.75  | 9.74  | 1.11 | 46.00 | 0.00  | 0.03 |  |  |
|                     |                                           |   | Céklasaláta          | 121.22   | 29.00  | 0.80  | 0.10  | 0.00 | 6.20  | 13.89 | 0.20 |  |  |
|                     |                                           |   | Összesen:            | 3 077.19 | 736.18 | 29.69 | 27.35 | 3.73 | 90.93 | 29.11 | 1.21 |  |  |
|                     | (00171)<br>Tejmentes 7-10                 | E | Paradicsomleves      | 872.40   | 208.71 | 4.84  | 4.57  | 0.51 | 36.76 | 14.99 | 0.79 |  |  |
|                     |                                           |   | Sült csirkecomb filé | 652.10   | 156.00 | 18.94 | 8.40  | 1.60 | 0.97  | 0.00  | 0.22 |  |  |
|                     |                                           |   | Tört burgonya        | 1 252.31 | 299.60 | 5.75  | 9.74  | 1.11 | 46.00 | 0.00  | 0.03 |  |  |
|                     |                                           |   | Céklasaláta          | 121.22   | 29.00  | 0.80  | 0.10  | 0.00 | 6.20  | 13.89 | 0.20 |  |  |
|                     |                                           |   | Összesen:            | 2 898.03 | 693.31 | 30.33 | 22.81 | 3.22 | 89.93 | 28.88 | 1.24 |  |  |





|           |                                   |   |                      |          |        |       |       |      |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------|-----------------------------------|---|----------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2/18/2026 | szerda<br>(00172)<br>Fruktóz 7-10 | E | Paradicsomleves      | 730.59   | 174.78 | 4.30  | 4.53  | 0.49 | 28.95 | 9.99  | 0.79 |    |  |
|           |                                   |   | Sült csirkecomb filé | 581.93   | 139.22 | 18.94 | 6.55  | 1.39 | 0.97  | 0.00  | 0.22 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|           |                                   |   | Burgonyapüré         | 1 419.08 | 339.49 | 9.17  | 10.26 | 3.48 | 51.34 | 0.00  | 0.24 |                                                                                                                                                                          |  |
|           |                                   |   | Céklasaláta          | 60.61    | 14.50  | 0.40  | 0.05  | 0.00 | 3.10  | 6.95  | 0.10 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|           |                                   |   | Összesen:            | 2 792.21 | 667.99 | 32.81 | 21.39 | 5.36 | 84.36 | 16.94 | 1.35 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |





|                                  |           |                        |          |        |       |       |      |       |      |      |  |
|----------------------------------|-----------|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|
| 2/19/2026<br>csütörtök           |           |                        |          |        |       |       |      |       |      |      |  |
| (00100)<br>Diabetes 7-10         | E         | Csurgatott tojás leves | 415.46   | 99.39  | 4.48  | 4.21  | 0.84 | 10.78 | 0.00 | 0.07 |  |
|                                  |           | Temesvári sertésragu   | 890.64   | 213.07 | 15.61 | 13.21 | 4.77 | 7.64  | 0.00 | 0.64 |  |
|                                  |           | Bulgur                 | 1 118.03 | 267.47 | 8.85  | 3.28  | 0.43 | 54.63 | 0.79 | 0.52 |  |
|                                  |           | Mandarin               | 195.98   | 46.89  | 0.70  | 0.30  | 0.00 | 9.80  | 0.00 | 0.00 |  |
|                                  | Összesen: |                        | 2 620.11 | 626.82 | 29.64 | 21.00 | 6.04 | 82.85 | 0.79 | 1.23 |  |
|                                  | E         | Rántott lev.           | 501.92   | 120.08 | 3.05  | 4.99  | 0.65 | 15.68 | 0.02 | 0.20 |  |
|                                  |           | Temesvári sertésragu   | 828.72   | 198.26 | 15.30 | 11.91 | 4.64 | 7.18  | 0.78 | 0.60 |  |
|                                  |           | Bulgur                 | 1 118.03 | 267.47 | 8.85  | 3.28  | 0.43 | 54.63 | 0.79 | 0.52 |  |
|                                  |           | Mandarin               | 195.98   | 46.89  | 0.70  | 0.30  | 0.00 | 9.80  | 0.00 | 0.00 |  |
|                                  | Összesen: |                        | 2 644.65 | 632.70 | 27.90 | 20.48 | 5.72 | 87.29 | 1.59 | 1.32 |  |
| (00155)<br>Glutén- laktózm. 7-10 | E         | Csurgatott tojás leves | 344.98   | 82.53  | 2.22  | 3.61  | 0.65 | 10.19 | 0.00 | 0.54 |  |
|                                  |           | Temesvári sertésragu   | 875.64   | 209.48 | 14.95 | 13.41 | 4.97 | 6.94  | 0.78 | 0.63 |  |
|                                  |           | Párolt rizs            | 1 223.92 | 292.80 | 5.60  | 5.78  | 0.67 | 54.25 | 0.00 | 0.21 |  |
|                                  |           | Mandarin               | 195.98   | 46.89  | 0.70  | 0.30  | 0.00 | 9.80  | 0.00 | 0.00 |  |
|                                  | Összesen: |                        | 2 640.52 | 631.70 | 23.47 | 23.10 | 6.29 | 81.18 | 0.78 | 1.38 |  |





|                          |                           |                         |                        |          |        |       |       |       |       |      |      |  |  |  |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|--|--|
| 2/19/2026<br>csütörtök   |                           |                         |                        |          |        |       |       |       |       |      |      |  |  |  |
| (00163)<br>Laktózm. 7-10 | E                         | Csurgatott tojás leves  | 400.99                 | 95.93    | 4.34   | 4.20  | 0.83  | 10.07 | 0.00  | 0.07 |      |  |  |  |
|                          |                           | Temesvári sertésragu    | 874.95                 | 209.32   | 15.80  | 11.35 | 4.41  | 10.70 | 0.78  | 0.58 |      |  |  |  |
|                          |                           | Bulgur                  | 1 118.03               | 267.47   | 8.85   | 3.28  | 0.43  | 54.63 | 0.79  | 0.52 |      |  |  |  |
|                          |                           | Mandarin                | 195.98                 | 46.89    | 0.70   | 0.30  | 0.00  | 9.80  | 0.00  | 0.00 |      |  |  |  |
|                          |                           | Összesen:               | 2 589.95               | 619.61   | 29.69  | 19.13 | 5.67  | 85.20 | 1.57  | 1.17 |      |  |  |  |
|                          | E                         | Rántott lev. zskockával | 322.10                 | 77.06    | 1.70   | 3.96  | 0.49  | 8.64  | 0.02  | 0.20 |      |  |  |  |
|                          |                           | Zsemlekocka             | 290.25                 | 69.44    | 1.52   | 2.90  | 0.36  | 9.23  | 0.55  | 0.11 |      |  |  |  |
|                          |                           | Temesvári sertésragu    | 875.47                 | 209.44   | 15.35  | 13.44 | 4.99  | 6.47  | 0.78  | 0.63 |      |  |  |  |
|                          |                           | Bulgur                  | 1 118.03               | 267.47   | 8.85   | 3.28  | 0.43  | 54.63 | 0.79  | 0.52 |      |  |  |  |
|                          |                           | Mandarin                | 195.98                 | 46.89    | 0.70   | 0.30  | 0.00  | 9.80  | 0.00  | 0.00 |      |  |  |  |
|                          |                           |                         | Összesen:              | 2 801.83 | 670.30 | 28.12 | 23.88 | 6.27  | 88.77 | 2.14 | 1.46 |  |  |  |
|                          | (00171)<br>Tejmentes 7-10 | E                       | Csurgatott tojás leves | 400.99   | 95.93  | 4.34  | 4.20  | 0.83  | 10.07 | 0.00 | 0.07 |  |  |  |
|                          |                           |                         | Temesvári sertésragu   | 874.95   | 209.32 | 15.80 | 11.35 | 4.41  | 10.70 | 0.78 | 0.58 |  |  |  |
|                          |                           |                         | Bulgur                 | 1 118.03 | 267.47 | 8.85  | 3.28  | 0.43  | 54.63 | 0.79 | 0.52 |  |  |  |
|                          |                           |                         | Mandarin               | 195.98   | 46.89  | 0.70  | 0.30  | 0.00  | 9.80  | 0.00 | 0.00 |  |  |  |
|                          |                           |                         | Összesen:              | 2 589.95 | 619.61 | 29.69 | 19.13 | 5.67  | 85.20 | 1.57 | 1.17 |  |  |  |





|                                                   |   |                        |          |        |       |       |      |       |      |      |                                                                                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2/19/2026<br>csütörtök<br>(00172)<br>Fruktóz 7-10 | E | Csurgatott tojás leves | 471.16   | 112.72 | 4.34  | 6.05  | 1.04 | 10.07 | 0.00 | 0.07 |   |  |
|                                                   |   | Temesvári sertésragu   | 966.42   | 231.20 | 15.95 | 13.73 | 4.88 | 10.64 | 0.00 | 0.60 |   |  |
|                                                   |   | Bulgur                 | 1 118.03 | 267.47 | 8.85  | 3.28  | 0.43 | 54.63 | 0.79 | 0.52 |                                                                                      |  |
|                                                   |   | Összesen:              | 2 555.61 | 611.39 | 29.14 | 23.06 | 6.35 | 75.34 | 0.79 | 1.19 |                                                                                                                                                                         |  |





|                          |   |                        |          |        |       |       |      |       |      |      |  |
|--------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|
| 2/20/2026<br>péntek      |   |                        |          |        |       |       |      |       |      |      |  |
| (00100)<br>Diabetes 7-10 | E | Zöldborsóleves         | 364.46   | 87.19  | 4.27  | 2.30  | 0.26 | 12.20 | 0.02 | 0.29 |  |
|                          |   | Rakott burgonya        | 1 940.41 | 464.21 | 13.98 | 24.72 | 9.49 | 45.13 | 0.13 | 1.35 |  |
|                          |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01 | 5.56  | 0.73  | 0.04 | 28.13 | 0.00 | 0.58 |  |
|                          |   | Összesen:              | 2 898.48 | 693.41 | 23.81 | 27.75 | 9.79 | 85.46 | 0.15 | 2.22 |  |
|                          | E | Zöldborsóleves         | 436.97   | 104.54 | 3.95  | 3.20  | 0.36 | 14.67 | 0.26 | 0.28 |  |
|                          |   | Rakott burgonya        | 1 723.79 | 412.39 | 12.15 | 19.88 | 8.20 | 44.98 | 2.08 | 1.31 |  |
|                          |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01 | 5.56  | 0.73  | 0.04 | 28.13 | 0.00 | 0.58 |  |
|                          |   | Összesen:              | 2 754.37 | 658.94 | 21.66 | 23.81 | 8.60 | 87.78 | 2.34 | 2.17 |  |
|                          | E | Zöldborsóleves         | 486.58   | 116.41 | 3.99  | 4.14  | 0.47 | 15.44 | 0.29 | 0.28 |  |
|                          |   | Rakott burgonya        | 1 802.58 | 431.24 | 13.70 | 21.40 | 8.60 | 44.66 | 2.04 | 1.29 |  |
|                          |   | Zsemle gluténmentes    | 712.80   | 170.52 | 3.18  | 2.46  | 0.22 | 33.76 | 2.80 | 0.80 |  |
|                          |   | Összesen:              | 3 001.96 | 718.17 | 20.87 | 28.00 | 9.29 | 93.86 | 5.13 | 2.37 |  |





|                     |                                           |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|---------------------|-------------------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 2/20/2026<br>péntek | (00163)<br>Laktózm. 7-10                  | E | Zöldborsóleves         | 377.53   | 90.32  | 4.72  | 1.47  | 0.18 | 14.39  | 0.02 | 0.31 |  |  |
|                     |                                           |   | Rakott burgonya        | 1 812.17 | 433.53 | 13.87 | 21.41 | 8.60 | 45.05  | 2.08 | 1.36 |  |  |
|                     |                                           |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01 | 5.56  | 0.73  | 0.04 | 28.13  | 0.00 | 0.58 |  |  |
|                     |                                           |   | Összesen:              | 2 783.31 | 665.86 | 24.15 | 23.61 | 8.82 | 87.57  | 2.10 | 2.25 |  |  |
|                     | (00164)<br>Tej-, tojás-, szójamentes 7-10 | E | Zöldborsóleves         | 402.10   | 96.20  | 3.95  | 2.27  | 0.26 | 14.67  | 0.37 | 0.28 |  |  |
|                     |                                           |   | Rakott burgonya        | 1 723.79 | 412.39 | 12.15 | 19.88 | 8.20 | 44.98  | 2.08 | 1.31 |  |  |
|                     |                                           |   | Zsemle, vizes          | 616.67   | 147.53 | 5.08  | 0.38  | 0.14 | 30.78  | 1.84 | 0.35 |  |  |
|                     |                                           |   | Összesen:              | 2 742.56 | 656.12 | 21.18 | 22.53 | 8.60 | 90.43  | 4.29 | 1.94 |  |  |
|                     | (00171)<br>Tejmentes 7-10                 | E | Rakott burgonya        | 1 812.17 | 433.53 | 13.87 | 21.41 | 8.60 | 45.05  | 2.08 | 1.36 |  |  |
|                     |                                           |   | Gyümölcsle 100%        | 488.82   | 116.94 | 0.14  | 0.00  | 0.00 | 28.00  | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                     |                                           |   | Csemege uborka         | 57.54    | 13.77  | 0.60  | 0.10  | 0.00 | 2.60   | 0.00 | 0.50 |  |  |
|                     |                                           |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01 | 5.56  | 0.73  | 0.04 | 28.13  | 0.00 | 0.58 |  |  |
|                     |                                           |   | Összesen:              | 2 952.14 | 706.25 | 20.17 | 22.24 | 8.64 | 103.78 | 2.08 | 2.45 |  |  |





|           |                                   |   |                        |          |        |       |       |      |       |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------|-----------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2/20/2026 | péntek<br>(00172)<br>Fruktóz 7-10 | E | Zöldborsóleves         | 377.53   | 90.32  | 4.72  | 1.47  | 0.18 | 14.39 | 0.02 | 0.31 |                                                                                       |  |
|           |                                   |   | Rakott burgonya        | 1 940.41 | 464.21 | 13.98 | 24.72 | 9.49 | 45.13 | 0.13 | 1.35 |    |  |
|           |                                   |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01 | 5.56  | 0.73  | 0.04 | 28.13 | 0.00 | 0.58 |                                                                                                                                                                          |  |
|           |                                   |   | Összesen:              | 2 911.55 | 696.54 | 24.26 | 26.92 | 9.71 | 87.65 | 0.15 | 2.24 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

