



2/23/2026
hétfő



Tételes étlap 2026.02.23. - 2026.03.01.

Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
(00100) Diabetes 7-10	E	Csirkeraguleves	531.92	127.25	16.38	4.44	0.58	5.21	0.00	0.39		
		Káposztás tészta	1 978.10	473.23	12.91	11.04	1.42	79.61	19.98	0.63		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
		Összesen:	2 953.10	706.48	32.39	20.58	6.30	96.82	19.98	1.04		
	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
		Káposztás tészta	1 800.71	430.79	5.21	7.92	0.95	82.48	22.33	0.67		
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
		Összesen:	2 993.09	716.05	23.64	19.72	2.99	108.38	32.32	1.21		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
		Káposztás tészta	1 910.83	457.14	5.61	7.15	0.87	90.18	22.67	0.69		
		Keksz	518.70	124.09	0.24	3.53	0.96	22.51	10.16	0.15		
		Összesen:	3 101.79	742.06	22.23	18.83	2.84	117.90	32.83	1.23		



2/23/2026 hétfő											
(00163) Laktózm. 7-10	E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16	
		Káposztás tészta	1 978.10	473.23	12.91	11.04	1.42	79.61	19.98	0.98	
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15	
		Összesen:	3 003.06	718.43	28.65	19.94	3.11	104.78	29.97	1.29	
	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39	
		Káposztás tészta	1 835.79	439.18	5.21	8.85	1.05	82.48	22.33	0.67	
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15	
		Összesen:	3 028.17	724.44	23.64	20.65	3.09	108.38	32.32	1.21	
	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39	
		Káposztás tészta	1 978.10	473.23	12.91	11.04	1.42	79.61	19.98	0.98	
		Keksz	260.06	62.22	1.03	1.83	0.52	10.35	5.00	0.08	
		Összesen:	2 910.42	696.28	30.32	21.02	2.95	95.17	24.98	1.45	
	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39	
		Káposztás tészta	1 943.01	464.84	12.91	10.11	1.32	79.61	19.98	0.98	





23/202	(00172	E	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
			Összesen:	3 058.35	731.67	32.39	23.36	6.63	96.82	19.98	1.39		





2/24/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Almaleves	371.65	88.91	1.65	2.83	1.48	13.66	3.58	0.52		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	662.70	158.54	2.97	8.80	2.38	16.95	3.00	0.27		
			Összesen:	3 312.94	792.56	22.80	30.62	5.78	105.31	6.58	2.26		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy.m. ment 7-10	E	Almaleves	522.70	125.05	1.65	2.83	1.48	22.65	12.57	0.52		
			Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Párolt kukorica	358.40	85.74	2.87	1.75	0.23	14.51	0.00	0.43		
			Összesen:	3 263.26	780.68	29.48	19.23	4.07	120.15	13.21	1.98		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Almaleves	521.24	124.70	1.04	3.58	1.93	21.50	8.77	0.52		
			Rántott hal	1 076.35	257.50	16.19	9.25	1.76	25.95	0.63	0.52		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	496.92	118.88	2.46	4.11	0.61	18.00	5.00	0.18		
			Összesen:	3 318.43	793.88	25.29	22.72	4.97	119.70	14.40	1.43		





2/24/2026 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E	Almaleves	595.14	142.38	1.03	3.58	1.93	25.92	15.77	0.52		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	504.03	120.58	2.48	5.11	0.76	16.25	3.00	0.23		
			Összesen:	3 377.76	808.07	21.69	27.68	4.61	116.87	18.77	2.22		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Almaleves	568.43	135.99	1.92	2.85	1.49	25.06	13.57	0.52		
			Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 008.13	719.65	27.48	17.60	3.85	110.65	14.21	2.05		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Almaleves	595.14	142.38	1.03	3.58	1.93	25.92	15.77	0.52		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	504.03	120.58	2.48	5.11	0.76	16.25	3.00	0.23		
			Összesen:	3 377.76	808.07	21.69	27.68	4.61	116.87	18.77	2.22		





2/24/2026 kedd	(00172) Fruktóz 7-10	E	Meggyleves	711.46	170.21	2.32	3.69	1.98	30.93	19.93	0.23		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	628.47	150.35	2.93	7.14	2.14	18.54	5.00	0.19		
			Összesen:	3 583.44	857.28	23.43	28.89	5.94	124.17	24.93	1.89		





2/25/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	720.26	172.31	7.45	1.79	0.51	31.28	1.48	0.68	  	
			Csikós tokány	758.91	181.56	14.19	11.32	4.05	5.50	0.00	0.59	 	
			Röszti	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09		
			Összesen:	2 489.06	595.47	25.35	21.96	6.04	73.28	1.48	1.36		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-,mogy.men 7-10	E	Zöldségleves	342.84	82.02	2.82	1.38	0.17	14.27	0.64	0.18		
			Csikós tokány	853.39	204.16	16.79	11.60	4.47	7.89	0.78	0.58		
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12		
			Összesen:	2 542.75	608.31	24.55	24.78	6.61	70.82	1.42	0.88		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	342.84	82.02	2.82	1.38	0.17	14.27	0.64	0.18		
			Csikós tokány	959.24	229.48	18.22	11.48	4.62	13.03	0.78	0.73		
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12		
			Összesen:	2 648.60	633.63	25.98	24.66	6.76	75.96	1.42	1.03		





2/25/2026 szerda	(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	470.02	112.44	4.78	1.07	0.29	20.69	1.48	0.66	  	
			Csikós tokány	801.46	191.74	14.65	11.51	4.45	7.14	0.78	0.60		
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12		
			Összesen:	2 618.00	626.31	24.37	24.38	6.71	76.49	2.26	1.38		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldségleves	357.36	85.49	2.86	1.39	0.17	15.04	0.67	0.18		
			Csikós tokány	832.78	199.23	16.93	10.69	4.37	8.59	0.78	0.58		
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12		
			Összesen:	2 536.66	606.85	24.73	23.88	6.51	72.29	1.45	0.88		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	470.02	112.44	4.78	1.07	0.29	20.69	1.48	0.66	  	
			Csikós tokány	801.46	191.74	14.65	11.51	4.45	7.14	0.78	0.60		
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12		
			Összesen:	2 618.00	626.31	24.37	24.38	6.71	76.49	2.26	1.38		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	415.55	99.41	4.16	0.85	0.22	18.57	1.48	0.66	  	
			Csikós tokány	787.85	188.48	14.46	11.34	4.06	6.91	0.00	0.59	 	





25/202	(00172	E	Rösztí	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12		
			Összesen:	2 549.92	610.02	23.56	23.99	6.25	74.14	1.48	1.37		





2/26/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Babgulyás	877.14	209.84	18.04	8.16	2.40	15.62	0.00	0.98		
			Pogácsa	1 498.27	358.44	13.02	14.09	5.51	44.45	0.00	1.08		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 520.82	603.07	31.46	22.65	7.91	67.07	0.00	2.07		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-,mogy.men. 7-10	E	Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98		
			Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	1.39		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 682.95	641.85	29.77	23.27	6.53	76.95	0.00	2.38		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98		
			Burgonyás pogácsa	1 427.55	341.52	2.28	14.20	3.83	50.44	0.00	0.90		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 581.56	617.60	22.91	22.86	6.25	78.47	0.00	1.89		





2/26/2026 csütörtök	(00163) Laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	1.39		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 699.49	645.81	29.89	23.28	6.53	77.78	0.00	2.38		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	1.39		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 699.49	645.81	29.89	23.28	6.53	77.78	0.00	2.38		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Pogácsa	1 427.54	341.52	12.99	12.27	4.85	44.39	0.00	1.08		
			Alma	14.54	3.48	0.04	0.04	0.00	0.70	0.00	0.00		
			Összesen:	2 467.22	590.25	33.38	20.58	7.27	66.95	0.00	2.06		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Pogácsa	1 695.46	405.61	13.73	17.46	6.56	47.92	0.00	1.11		
			Összesen:	2 720.60	650.86	34.08	25.73	8.98	69.78	0.00	2.09		





2/27/2026 péntek											
(00100) Diabetes 7-10	E	Olasz zöldségleves	433.85	103.79	2.49	6.07	1.48	9.60	0.22	0.82	
		Tejszínes gombás csirke	918.37	219.71	21.68	9.58	3.18	11.43	0.98	0.18	
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
		Összesen:	2 576.14	616.30	29.77	21.43	5.33	75.28	1.20	1.21	
	E	Olasz zöldségleves	349.78	83.68	1.53	4.27	1.08	9.49	0.45	0.73	
		Tejszínes gombás csirke	972.61	232.68	22.89	10.41	3.67	11.58	1.17	0.19	
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
		Összesen:	2 546.31	609.16	30.02	20.46	5.42	75.32	1.62	1.13	
	E	Olasz zöldségleves	388.85	93.03	1.75	5.03	1.35	9.90	0.24	0.80	
		Tejszínes gombás csirke	935.61	223.83	21.56	11.24	3.72	8.83	1.17	0.19	
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
		Összesen:	2 548.38	609.66	28.91	22.05	5.74	72.98	1.41	1.20	





2/27/2026 péntek	(00163) Laktózm. 7-10	E	Olasz zöldségleves	398.76	95.40	2.49	5.14	1.38	9.60	0.22	0.82		
			Tejszínes gombás csirke	1 007.70	241.08	22.89	11.34	3.77	11.58	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 630.38	629.28	30.98	22.26	5.82	75.43	1.39	1.22		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Olasz zöldségleves	431.60	103.25	1.84	5.07	1.36	12.20	0.55	0.80		
			Tejszínes gombás csirke	972.61	232.68	22.89	10.41	3.67	11.58	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 628.13	628.73	30.33	21.26	5.70	78.03	1.72	1.20		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Olasz zöldségleves	398.76	95.40	2.49	5.14	1.38	9.60	0.22	0.82		
			Tejszínes gombás csirke	1 007.70	241.08	22.89	11.34	3.77	11.58	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 630.38	629.28	30.98	22.26	5.82	75.43	1.39	1.22		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Olasz zöldségleves	398.76	95.40	2.49	5.14	1.38	9.60	0.22	0.82		
			Tejszínes gombás csirke	1 007.70	241.08	22.89	11.34	3.77	11.58	1.17	0.19		





27/202	(00172	E	Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 595.30	620.89	30.98	21.33	5.72	75.43	1.39	1.22		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

