



Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő (00156) Laktózmentes 1-3		R	Kakaó	510.56	122.14	7.34	3.87	2.51	14.01	13.59	0.23		
			Tojásrántotta	346.36	82.86	5.40	6.66	1.45	0.24	0.00	0.14		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
			Túrógombóc vaníliás tejföllel	900.57	215.45	9.99	8.84	3.57	23.73	7.31	0.25		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:	3 175.53	759.69	44.27	23.52	8.51	91.21	20.91	1.41		





3/3/2026 kedd	(00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tonhal	284.13	67.97	6.45	4.65	1.32	0.00	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
			Tej laktózmentes	162.00	38.76	3.30	1.50	1.00	2.80	2.80	0.11		
		E	Csirkepaprikás	561.67	134.37	13.67	6.76	1.99	4.63	0.41	0.17		
			Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.40		
		U	Burgonyás pogácsa	807.44	193.17	5.19	7.83	2.18	25.18	0.00	1.30		
			Almás savanyúkáposzta	269.49	64.47	0.57	1.19	0.11	12.62	8.10	0.60		
			Összesen:	3 658.13	875.15	41.26	25.58	7.11	118.34	16.31	3.04		





3/4/2026	szerda (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Körözött túró házi	499.76	119.56	10.28	7.26	3.81	3.13	0.00	0.14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		T	Körtebefőtt, hámozott darabolt	202.12	48.35	0.15	0.00	0.00	11.85	11.85	0.01		
		E	Vadas sertésragu	909.59	217.61	12.86	11.98	3.57	14.24	3.00	0.33		
			Zsemlerolád	661.31	158.21	6.54	2.99	0.69	26.12	0.84	0.31		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Kefír, laktózmentes	276.36	66.11	6.80	0.20	0.11	9.20	0.00	0.60		
			Összesen:	3 678.41	880.00	44.08	24.08	8.21	119.17	20.69	2.28		





3/5/2026 csüörtök (00156) Laktómentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiörlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	220.22	52.68	0.30	0.00	0.00	12.72	12.72	0.00		
	E	Halvagdalt	439.17	105.07	7.85	2.57	0.55	12.19	0.50	0.82		
		Kelkáposzta főzelék	442.72	105.91	4.60	3.19	0.39	14.50	0.01	0.09		
		Laktómentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
	U	Akácmez	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Meggybefőtt, magozott	188.83	45.17	0.30	0.09	0.00	10.40	10.40	0.00		
		Összesen:	3 178.85	760.49	28.52	19.12	6.17	116.76	50.83	1.86		





3/6/2026 péntek (00156) Laktózmentes 1-3	R	Tej laktózmentes	243.00	58.13	4.95	2.25	1.50	4.20	4.20	0.17		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	6.45	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
	E	Húsgombóc	532.58	127.41	8.57	3.00	1.00	16.38	0.00	0.08		
		Paradicsom mártás	643.52	153.95	2.98	5.05	0.58	23.94	9.99	0.45		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
	U	Trappistasajt laktózmentes	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Karalábé	32.08	7.68	0.42	0.04	0.00	1.38	0.00	0.03		
		Összesen:	3 504.83	838.47	33.37	21.92	8.17	124.94	22.14	1.96		

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

