



Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/9/2026 hétfő (00156) Laktózmentes 1-3		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			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	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Temesvári sertésragu	636.33	152.23	10.03	10.43	3.13	4.33	0.59	0.53		
		U	Nudli	1 081.52	258.74	7.15	4.77	0.53	45.11	0.00	0.00		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:	3 327.00	795.92	31.88	28.28	8.48	100.78	7.09	1.78		





2/10/2026 kedd	(00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Banánturmix	414.90	99.26	4.61	1.85	1.20	15.46	3.36	0.16		
		E	Vagdalt	688.55	164.72	13.91	5.21	1.73	15.34	0.69	0.40		
			Zöldborsófőzelék	636.19	152.20	8.68	2.51	0.36	23.32	2.28	0.03		
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 252.19	778.03	40.58	20.97	7.17	105.04	16.13	1.77		





2/11/2026	szerda (00156)	Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	324.00	77.51	6.60	3.00	2.00	5.60	5.60	0.23		
				Halkrém	96.61	23.11	1.36	1.76	0.49	0.42	0.00	0.02		
				Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
				Pritamin paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
			T	Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00		
			E	Sárgaborsó krémleves	436.77	104.49	4.90	3.37	0.42	13.52	0.00	0.33		
				Darásmetélt baracklekvárral	831.39	198.90	5.90	4.06	0.57	34.43	4.52	0.23		
			U	Almás savanyúkáposzta	269.49	64.47	0.57	1.19	0.11	12.62	8.10	0.60		
				Burgonyás pogácsa	499.99	119.62	3.58	4.21	1.16	16.60	0.00	0.56		
				Összesen:	2 990.55	715.44	27.01	18.29	4.79	109.15	18.22	2.36		





2/12/2026 csütörtök	(00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
		E	Halvagdalt	439.17	105.07	7.85	2.57	0.55	12.19	0.50	0.82		
			Karfiolfőzelék	529.46	126.66	4.51	6.52	2.34	12.34	0.79	0.05		
		U	Körteturmix	378.06	90.45	0.54	0.48	0.00	20.85	19.22	0.15		
			Kakaós csiga HÁZI	847.97	202.86	6.95	4.45	1.49	33.51	5.00	0.06		
			Összesen:	3 180.82	760.96	27.49	19.90	7.03	116.57	42.61	1.69		





2/13/2026 péntek (00156) Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	324.00	77.51	6.60	3.00	2.00	5.60	5.60	0.23		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	E	Paradicsom mártás	643.52	153.95	2.98	5.05	0.58	23.94	9.99	0.45		
		Húsgombóc	532.58	127.41	8.57	3.00	1.00	16.38	0.00	0.08		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
	U	Répatorta-lenmaggal	715.53	171.18	4.56	8.66	1.15	18.57	3.00	0.21		
		Összesen:	3 379.69	808.52	34.81	25.46	6.04	108.18	18.59	1.52		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

