



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	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Májgombóclevés	1 099.93	263.14	12.35	8.88	5.47	32.21	1.86	1.78		
			Tarhonyás hús	2 305.04	551.45	31.54	19.45	4.17	61.93	0.01	1.19		
			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:	3 590.52	858.98	44.75	28.62	9.64	103.28	1.87	3.22		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Májgombóclevés	911.63	218.09	10.33	7.15	4.38	27.08	1.49	1.45		
			Tarhonyás hús	2 094.54	501.09	31.54	13.88	3.54	61.93	0.01	1.19		
			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:	3 191.72	763.57	42.73	21.32	7.92	98.15	1.50	2.89		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Májgombóclevés	688.12	164.62	7.81	5.37	3.29	20.49	1.12	1.09		
			Tarhonyás hús	2 269.96	543.05	31.54	18.52	4.07	61.93	0.01	1.19		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 986.85	714.55	39.65	23.94	7.36	83.72	1.13	2.53		





2/10/2026 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Parajfőzelék	1 076.35	257.50	6.49	17.71	3.61	17.73	0.78	0.20		
			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	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:	3 563.00	852.38	24.76	28.62	9.24	121.41	0.78	0.88		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldségleves	297.07	71.07	2.19	3.13	0.37	8.42	0.59	0.17		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Parajfőzelék	788.41	188.62	6.00	10.20	2.76	17.98	0.78	0.18		
			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:	3 083.31	737.63	26.32	24.24	8.76	102.08	1.37	1.02		





2/10/2026 kedd (00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Zöldségleves	457.59	109.47	3.69	3.47	0.44	15.71	0.59	0.23	  	
		Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Parajfőzelék	711.04	170.11	6.35	8.42	2.55	17.02	0.78	0.20		
		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:	3 166.46	757.52	28.17	22.80	8.62	108.41	1.37	1.10		





2/11/2026 szerda	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Daragaluska leves	599.98	143.53	4.30	6.77	0.95	16.07	0.00	0.62	 	
			Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
			Párolt káposzta 1/2 adag	605.87	144.94	2.09	4.91	0.56	22.59	14.99	0.24		
			Hagymás tört burgonya	1 363.79	326.27	6.49	9.80	1.12	51.66	0.00	0.31		
			Összesen:	3 410.76	815.96	33.88	34.22	6.05	90.72	14.99	1.63		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Daragaluska leves	724.37	173.29	5.41	6.00	0.90	24.09	0.00	0.13	 	
			Sertéssült	792.00	189.47	21.00	11.44	3.27	0.40	0.00	0.46		
			Párolt káposzta 1/2 adag	384.65	92.02	2.09	3.05	0.35	13.60	5.99	1.52		
			Hagymás tört burgonya	1 105.87	264.56	5.74	6.03	0.69	45.66	0.00	0.30		
			Összesen:	3 006.89	719.34	34.24	26.52	5.21	83.75	5.99	2.41		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Daragaluska leves	441.92	105.72	3.85	3.81	0.58	13.78	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:	2 709.49	648.21	30.43	22.93	4.53	77.97	9.99	0.78		





2/12/2026 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Babgulyás	1 234.50	295.34	21.67	9.64	2.67	29.94	0.00	1.02		
			Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	15.95	1.08		
			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:	4 010.76	959.52	38.77	15.44	3.16	161.51	15.95	2.60		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Babgulyás	1 139.67	272.65	20.48	8.86	2.39	27.23	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	15.95	1.08		
			Összesen:	3 275.85	783.70	32.55	13.65	2.84	128.36	15.95	2.06		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	10.95	1.08		
			Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Összesen:	2 784.99	666.27	30.17	13.79	2.98	102.00	10.95	2.06		





2/13/2026 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Szárnyasaprólék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.02		
			Farsangi fánk	1 497.04	358.14	13.10	2.36	0.38	70.70	9.66	0.10		
			Sárgabarackdzsem	658.58	157.56	0.24	0.00	0.00	38.70	38.70	0.03		
			Összesen:	2 974.35	711.57	33.44	7.63	1.27	126.16	48.40	1.15		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Szárnyasaprólék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.21		
			Farsangi fánk	2 355.78	563.58	13.48	29.63	5.71	60.08	7.49	0.81		
			Összesen:	3 174.51	759.45	33.58	34.90	6.60	76.84	7.53	2.02		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Szárnyasaprólék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.21		
			Farsangi fánk	2 355.78	563.58	13.48	29.63	5.71	60.08	7.49	0.81		
			Összesen:	3 174.51	759.45	33.58	34.90	6.60	76.84	7.53	2.02		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

