



Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/16/2026 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Zellerkrémleves	494.33	118.26	3.70	4.48	2.04	15.30	0.79	0.47		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Trappistasajt laktózmentes	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49		
			Bolognai ragu	933.84	223.41	19.38	9.24	2.81	15.42	12.99	0.31		
			Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64		
			Összesen:	3 428.65	820.25	41.46	30.51	9.90	93.64	13.78	2.01		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zellerkrémleves	493.26	118.00	3.33	5.54	2.23	13.23	0.83	0.47		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Bolognai ragu	953.66	228.15	19.38	11.10	3.02	12.43	9.99	0.31		
			Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Összesen:	3 221.79	770.76	38.32	28.76	8.31	88.42	10.82	1.56		





2/17/2026 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Karfiolleves	700.29	167.53	6.08	5.70	0.73	22.81	0.02	0.47		
			Lencsefőzelék	1 626.74	389.17	23.29	7.00	2.35	57.81	6.17	0.33		
			Sült kolbász	430.56	103.00	5.04	9.16	1.95	0.05	0.01	0.80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 252.26	778.04	39.04	22.47	5.07	104.11	6.20	2.09		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karfiolleves	468.38	112.05	5.22	1.85	0.27	18.51	0.02	0.45		
			Sárgaborsó főzelék	1 385.73	331.51	16.74	9.78	3.26	43.77	0.00	0.63		
			Sült kolbász	430.56	103.00	5.04	9.16	1.95	0.05	0.01	0.80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 779.34	664.90	31.63	21.40	5.52	85.77	0.03	2.37		





2/18/2026 szerda	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Paradicsomleves	1 309.88	313.37	7.56	6.99	0.81	54.64	19.98	1.02				
			Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19				
			Burgonyapüré	1 908.84	456.66	13.08	17.30	6.14	60.66	0.00	0.41				
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10				
			Összesen:	3 805.65	910.44	37.89	30.37	8.21	119.32	26.93	1.72				
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Paradicsomleves	739.71	176.96	4.78	3.68	0.38	30.93	9.99	0.93				
			Sült csirkecomb filé	672.62	160.91	21.03	8.00	1.63	1.02	0.00	0.24				
			Burgonyapüré	1 623.47	388.39	11.37	11.70	4.24	57.99	0.00	0.30				
			Céklasaláta	84.85	20.30	0.56	0.07	0.00	4.34	9.72	0.14				
			Összesen:	3 120.65	746.56	37.74	23.45	6.25	94.28	19.71	1.61				





2/19/2026 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csurgatott tojás leves	605.56	144.87	5.69	7.74	1.35	12.92	0.00	0.09		
			Temesvári sertésragu	1 107.21	264.88	20.53	14.84	5.48	11.93	0.78	0.71		
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
			Mandarin	293.97	70.33	1.05	0.45	0.00	14.70	0.00	0.00		
			Összesen:	3 256.79	779.13	37.10	26.88	7.33	100.25	1.66	1.33		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csurgatott tojás leves	600.75	143.72	5.69	6.37	1.14	15.72	0.00	0.07		
			Temesvári sertésragu	1 133.42	271.15	20.15	16.68	5.70	9.72	0.00	0.72		
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
			Összesen:	2 984.22	713.92	35.67	26.90	7.34	86.14	0.88	1.32		





2/20/2026 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Rakott burgonya	1 876.54	448.93	13.79	18.64	7.02	55.02	1.70	1.25	 	
			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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	3 115.44	745.32	21.01	19.59	7.07	118.44	1.70	2.44		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldborsóleves	425.80	101.87	5.72	1.48	0.17	16.13	0.01	0.31	 	
			Rakott burgonya	2 138.74	511.66	14.45	24.97	9.59	55.74	0.14	1.26	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 158.15	755.54	25.73	27.18	9.80	100.00	0.15	2.15		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

