



Tételes étlap 2026.02.23. - 2026.03.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/23/2026 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csirkeraguleves	752.49	180.02	19.38	8.29	1.03	6.65	0.00	0.22		
			Káposztás tészta	2 143.77	512.86	15.05	12.38	1.60	84.19	14.99	1.05		
			Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Összesen:	3 395.92	812.42	37.41	26.79	5.88	103.82	27.59	1.29		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csirkeraguleves	752.49	180.02	19.38	8.29	1.03	6.65	0.00	0.22		
			Káposztás tészta	2 214.23	529.72	14.89	12.36	1.60	88.62	19.98	1.05		
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
			Összesen:	3 409.80	815.74	37.37	25.75	6.93	107.27	19.98	1.29		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Csirkeraguleves	602.09	144.04	16.38	6.29	0.79	5.21	0.00	0.68		
			Káposztás tészta	2 389.51	571.65	14.89	17.00	2.13	88.61	19.98	1.05		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
			Összesen:	3 511.72	840.12	33.32	26.94	3.95	114.51	29.97	1.88		





2/24/2026 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Almaleves	751.15	179.70	2.36	3.67	1.98	33.66	20.76	0.52		
			Panírozott halrudak	834.86	199.73	9.44	11.07	1.07	15.34	0.00	0.95		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	463.35	110.85	2.46	4.11	0.61	16.00	3.00	0.18		
			Összesen:	3 488.22	834.51	20.66	26.52	4.55	127.00	23.76	1.86		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Meggyleves	414.27	99.11	1.63	2.05	1.01	17.72	8.71	0.32		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	756.23	180.92	3.09	8.15	2.65	23.72	9.99	0.19		
			Összesen:	3 628.95	868.17	23.70	30.15	5.69	123.89	18.70	1.98		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Meggyleves	733.44	175.47	3.05	3.78	2.01	31.21	16.18	0.33		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 333.61	319.05	6.40	4.88	0.57	62.00	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	463.35	110.85	2.46	4.11	0.61	16.00	3.00	0.18		
			Összesen:	3 585.07	857.68	24.49	25.98	4.44	129.66	19.18	1.98		





2/25/2026 szerda	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	509.82	121.97	5.27	1.20	0.30	22.24	1.85	0.44	  	
			Csikós tokány	1 003.03	239.96	21.47	12.34	4.96	10.45	0.78	0.70		
			Rösztli	1 548.50	370.45	5.68	13.57	2.27	55.96	0.00	0.13		
			Összesen:	3 061.35	732.38	32.42	27.11	7.53	88.65	2.63	1.27		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	786.25	188.10	8.16	1.89	0.52	34.23	1.85	0.46	  	
			Csikós tokány	945.63	226.23	17.55	12.97	4.72	9.55	0.00	0.69	 	
			Rösztli	1 279.19	306.03	4.69	11.21	1.87	46.23	0.00	0.11		
			Összesen:	3 011.07	720.36	30.40	26.07	7.11	90.01	1.85	1.26		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	516.01	123.45	5.25	1.06	0.27	22.93	1.85	0.43	  	
			Csikós tokány	873.82	209.05	15.32	11.56	4.48	10.66	0.78	0.60		
			Rösztli	1 481.17	354.35	5.43	12.98	2.17	53.53	0.00	0.13		
			Összesen:	2 871.00	686.85	26.00	25.60	6.92	87.12	2.63	1.16		





2/26/2026 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Babgulyás	1 234.50	295.34	21.67	9.64	2.67	29.94	0.00	1.02		
			Pogácsa	1 658.89	396.86	12.33	13.35	4.48	56.38	0.00	1.27		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	3 111.51	744.38	34.60	23.59	7.15	96.82	0.00	2.31		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Babgulyás	956.58	228.85	18.17	7.82	2.27	20.99	0.00	0.98		
			Pogácsa	2 113.16	505.54	17.97	18.60	7.14	65.97	0.00	1.33		
			Összesen:	3 069.74	734.39	36.14	26.42	9.41	86.96	0.00	2.31		
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Pogácsa	2 006.42	480.01	17.20	19.26	7.48	58.91	0.00	1.14		
			Babgulyás	1 002.23	239.77	18.38	8.56	2.54	21.82	0.00	1.02		
			Összesen:	3 008.65	719.78	35.58	27.82	10.02	80.73	0.00	2.16		





2/27/2026 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Olasz zöldségleves	776.69	185.81	4.08	12.53	3.39	13.90	0.27	0.60			
			Tejszínes gombás csirke	1 091.09	261.03	26.04	10.56	3.72	15.15	1.17	0.21			
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21			
			Összesen:	3 306.64	791.07	36.52	30.76	8.00	91.05	1.44	1.02			
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Olasz zöldségleves	497.42	119.00	2.49	8.42	2.13	8.11	0.23	0.40			
			Tejszínes gombás csirke	1 053.81	252.11	25.36	11.44	3.80	11.63	1.17	0.21			
			Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21			
			Összesen:	2 955.01	706.94	34.25	26.60	6.71	81.74	1.40	0.82			
	(00165) Fruktóz, hisztamin 11-14	E	Olasz zöldségleves	600.15	143.58	3.45	9.11	2.61	11.72	0.27	0.51			
			Tejszínes gombás csirke	1 018.34	243.62	27.27	8.74	3.51	13.66	1.17	0.22			
			Párolt rizs	1 333.61	319.05	6.40	4.88	0.57	62.00	0.00	0.21			
			Összesen:	2 952.10	706.25	37.12	22.73	6.69	87.38	1.44	0.94			

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

