



3/16/2026
hétfő



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
(00100) Diabetes 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	850.03	203.36	19.98	6.25	2.35	16.17	3.85	0.83		
		Burgonyás tészta	1 986.66	475.28	14.49	9.24	1.22	82.40	0.00	0.94		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 894.23	692.41	35.07	15.59	3.57	101.17	3.85	2.27		
	E	Nyírségi gombóclevés	874.30	209.16	20.42	6.16	1.97	17.47	0.59	0.77		
		Darásmetélt	1 725.72	412.85	5.62	8.85	1.16	75.92	2.35	0.14		
		Sárgabarackdzsem	439.05	105.04	0.16	0.00	0.00	25.80	25.80	0.02		
		Összesen:	3 039.07	727.05	26.20	15.01	3.13	119.19	28.74	0.93		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	Nyírségi gombóclevés	912.66	218.34	19.77	6.12	1.94	20.55	0.59	0.77		
		Burgonyás tészta	1 997.02	477.76	7.54	8.04	0.96	91.27	2.35	0.65		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 967.22	709.87	27.91	14.26	2.90	114.42	2.94	1.92		



3/16/2026 hétfő	(00163) Laktózm. 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	884.30	211.55	20.40	5.38	2.33	19.65	4.60	0.85	     	
			Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44	 	
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
			Összesen:	2 831.52	677.39	33.80	12.70	3.44	105.60	17.50	1.30		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	856.05	204.80	20.84	3.41	1.67	22.16	0.59	0.77	 	
			Darásmetélt	1 795.89	429.64	5.62	10.70	1.38	75.92	2.35	0.14		
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
			Összesen:	2 981.23	713.22	26.58	14.11	3.05	117.43	22.29	0.92		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	765.25	183.07	19.76	5.19	1.85	13.89	0.59	0.77		
			Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44	 	
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
			Összesen:	2 822.23	675.17	33.20	12.51	2.96	106.29	19.94	1.22		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	817.77	195.64	20.53	3.69	2.23	19.40	4.64	0.85	     	
			Burgonyás tészta	2 131.10	509.83	14.74	12.04	1.54	84.40	0.00	0.94	 	





'16/202	(00172	E	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 006.41	719.24	35.87	15.83	3.77	106.40	4.64	2.29		





3/17/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51	  	
			Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 687.58	642.97	33.96	22.26	4.37	75.81	11.99	1.98		
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.ment 7-10	E	Csontleves	480.68	114.99	3.20	2.20	0.31	20.27	1.00	0.46		
			Paradicsomos káposzta	1 220.86	292.07	7.63	8.49	0.98	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 737.80	654.98	32.51	22.06	4.33	80.28	12.99	1.93		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csontleves	471.20	112.73	3.71	2.85	0.41	18.09	0.80	0.65		
			Paradicsomos káposzta	1 182.52	282.90	4.86	8.16	0.90	46.64	19.98	0.53		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
			Összesen:	2 531.12	605.54	29.09	21.18	4.22	73.55	20.78	1.59		





3/17/2026 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55		
			Paradicsomos káposzta	1 249.88	299.01	7.63	5.71	0.66	53.58	19.98	0.79		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 796.85	669.11	34.71	19.64	4.08	87.45	19.98	2.02		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Csontleves	480.08	114.85	3.20	2.20	0.31	20.27	0.67	0.46		
			Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 127.24	748.15	34.81	23.93	4.66	96.99	14.50	1.99		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csontleves	407.93	97.59	3.00	2.12	0.29	16.42	0.75	0.45		
			Paradicsomos káposzta	1 249.88	299.01	7.63	5.71	0.66	53.58	19.98	0.79		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 891.94	691.85	34.16	19.44	4.01	93.80	20.73	2.12		





3/17/2026 kedd	(00172) Fruktóz 7-10	E	Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55	  	
			Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 795.90	668.88	34.71	23.17	4.48	79.45	11.99	2.02		





3/18/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	415.46	99.39	4.48	4.21	0.84	10.78	0.00	0.07			
			Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.43	0.26			
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
			Összesen:	3 145.01	752.39	33.84	21.89	5.61	103.57	0.43	0.60			
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy.men 7-10	E	Rántott lev.	501.92	120.08	3.05	4.99	0.65	15.68	0.02	0.20			
			Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.43	0.26			
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
			Összesen:	3 266.55	781.47	32.41	23.60	5.52	108.47	0.45	0.73			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	344.98	82.53	2.22	3.61	0.65	10.19	0.00	0.54			
			Zöldborsós sertésragu	955.21	228.52	19.27	12.53	3.61	9.32	0.31	0.67			
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06			
			Összesen:	2 965.11	709.35	28.39	22.02	4.93	97.96	0.31	1.48			





3/18/2026 szerda	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07		
			Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.43	0.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 165.62	757.32	33.70	22.81	5.70	102.86	0.43	0.60		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20		
			Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.43	0.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 051.65	730.06	31.06	21.64	5.26	101.43	0.45	0.73		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07		
			Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.43	0.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 165.62	757.32	33.70	22.81	5.70	102.86	0.43	0.60		





3/18/2026	szerda (00172) Fruktóz 7-10	E	Csurgatott tojás leves	471.16	112.72	4.34	6.05	1.04	10.07	0.00	0.07	 	
			Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.43	0.26		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 724.63	651.83	32.40	22.70	5.71	78.66	0.43	0.54		





3/19/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Csirkeraguleves	531.92	127.25	16.38	4.44	0.58	5.21	0.00	0.39		
			Rizsfelfűjt	1 742.92	416.97	7.20	12.65	5.22	67.79	11.85	0.39		
			Összesen:	2 274.84	544.22	23.58	17.09	5.80	73.00	11.85	0.78		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-,mogy.ment 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Rizsfelfűjt	2 088.89	499.73	8.01	12.00	5.04	89.10	25.63	0.38		
			Összesen:	2 761.15	660.56	24.39	20.15	6.05	94.31	25.63	0.77		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Rizsfelfűjt	2 088.89	499.73	8.01	12.00	5.04	89.10	25.63	0.38		
			Összesen:	2 761.15	660.56	24.39	20.15	6.05	94.31	25.63	0.77		



3/19/2026 csütörtök	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Rizsfelfűjt	2 088.72	499.69	7.97	11.96	5.04	89.26	26.55	0.38		
			Összesen:	2 760.98	660.52	24.35	20.11	6.05	94.47	26.55	0.77		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Rizsfelfűjt	2 074.34	496.25	7.97	11.96	5.04	88.40	25.63	0.38		
			Összesen:	2 746.60	657.08	24.35	20.11	6.05	93.61	25.63	0.77		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Rizsfelfűjt	1 920.77	459.51	11.86	7.03	2.44	86.32	21.23	0.29		
			Összesen:	2 593.03	620.34	28.24	15.18	3.45	91.53	21.23	0.68		
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Rizsfelfűjt	2 075.27	496.48	8.71	9.87	4.47	92.42	22.84	0.35		
			Összesen:	2 747.53	657.31	25.09	18.02	5.48	97.63	22.84	0.74		





3/20/2026											
péntek											
(00154)											
Tej-, tojás-,szója-,mogy.men											
7-10											
Összesen:											
E											
Gyümölcsle - Alma 100%											
Bácskai rizseshús											
Káposzta saláta											
Túró Rudi											
Összesen:											
E											
Gyümölcsle - Alma 100%											
Bácskai rizseshús											
Káposzta saláta											
Keksz											
Összesen:											
E											
Gyümölcsle - Alma 100%											
Bácskai rizseshús											
Káposzta saláta											
Laktózmentes túró rudi, Mizo											
Összesen:											





3/20/2026											
béntek											
(00163)											
Laktózm. 7-10											
E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Bácskai rizseshús	1 799.66	430.54	22.81	12.34	2.98	56.54	0.00	0.23		
	Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
	Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
	Összesen:	3 019.46	722.36	27.49	18.71	6.26	108.92	18.59	0.39		
(00164)											
Tej-, tojás-, szójamentes 7-10											
E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Bácskai rizseshús	1 799.66	430.54	22.81	12.34	2.98	56.54	0.00	0.23		
	Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
	Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
	Összesen:	3 039.92	727.25	26.56	16.24	4.04	116.63	15.98	0.52		
(00171)											
Tejmentes 7-10											
E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Bácskai rizseshús	1 799.66	430.54	22.81	12.34	2.98	56.54	0.00	0.23		
	Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
	Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
	Összesen:	3 039.92	727.25	26.56	16.24	4.04	116.63	15.98	0.52		





3/20/2026 péntek (00172) Fruktóz 7-10	E	Sütőtök krémleves	555.67	132.94	2.64	3.88	1.58	21.71	3.58	0.03		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Bácskai rizseshús	1 729.49	413.75	22.81	10.48	2.77	56.54	0.00	0.23		
		Összesen:	2 746.52	657.06	27.85	18.42	4.84	93.93	9.57	0.49		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

