



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/23/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	823.34	196.97	20.30	9.69	2.56	6.97	0.02	0.24		
		Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	2 922.02	699.05	40.62	17.95	3.65	92.66	2.07	1.27		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 141.40	751.53	43.05	22.44	5.01	93.17	2.85	1.31		





3/23/2026 hétfő	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Lencseleves	587.99	140.67	6.58	2.66	0.31	22.54	0.05	0.66		
			Csirkepaprikás	1 022.48	244.61	18.39	12.81	4.38	13.70	1.19	0.23		
			Tészta köret	1 156.73	276.73	2.80	4.83	0.59	53.90	2.35	0.19		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	2 963.18	708.90	28.47	20.60	5.28	99.94	3.59	1.08		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 102.20	742.15	42.91	22.38	5.01	91.21	2.85	1.31		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
		Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49			
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00			
		Összesen:	3 176.48	759.92	43.05	23.37	5.11	93.17	2.85	1.31			





3/23/2026 hétfő												
(00171) Tejmentes 7-10	E	Lencseleves	844.99	202.15	11.85	3.00	0.36	31.86	3.05	0.54		
		Csirkepaprikás	1 058.41	253.21	21.32	13.71	3.81	10.91	0.80	0.25		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 363.34	804.63	44.37	23.10	5.03	103.60	3.85	1.28		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
		Csirkepaprikás	890.44	213.02	20.50	11.03	2.88	7.74	0.02	0.24		
		Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49		
		Összesen:	2 758.06	659.81	40.12	18.07	3.86	83.63	2.07	1.27		





3/24/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával DIAB	450.52	107.78	3.85	2.95	0.78	16.21	1.39	0.66		
			Burgonyafőzelék	1 385.60	331.48	8.07	9.19	3.01	53.07	0.00	0.04		
			Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.77	0.53		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 281.86	785.13	38.04	21.37	6.68	108.44	2.16	1.72		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy.ment 7-10	E	Zöldségleves	342.84	82.02	2.82	1.38	0.17	14.27	0.64	0.18		
			Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45		
			Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 955.28	707.01	33.88	17.72	6.00	101.26	2.18	1.46		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	342.84	82.02	2.82	1.38	0.17	14.27	0.64	0.18		
			Vagdalt	799.79	191.33	19.89	8.52	2.81	8.50	0.23	0.36		
			Burgonyafőzelék	1 312.25	313.94	5.91	7.40	2.41	54.88	0.78	0.54		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 811.28	672.55	30.21	18.53	5.50	94.53	3.05	1.48		





3/24/2026 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	421.57	100.85	3.58	2.93	0.77	14.80	1.39	0.66		
			Burgonyafőzelék	1 243.83	297.57	6.98	8.71	2.75	46.83	0.86	0.44		
			Vagdalt	1 001.75	239.65	21.89	8.66	2.86	18.25	0.91	0.57		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 963.95	709.08	35.23	20.67	6.40	93.95	3.16	1.96		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldségleves	357.36	85.49	2.86	1.39	0.17	15.04	0.67	0.18		
			Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45		
			Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 091.80	739.67	34.37	17.50	6.10	109.37	4.05	1.32		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Burgonyafőzelék	1 283.98	307.17	7.81	6.74	2.00	52.79	0.59	0.04		
			Vagdalt	917.60	219.52	19.35	6.71	2.36	20.17	0.77	0.48		
			Zöldségleves vajas galuskával	450.52	107.78	3.85	2.95	0.78	16.21	1.39	0.66		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 146.77	752.81	35.64	17.01	5.18	112.61	2.75	1.67		





3/24/2026 kedd	(00172) Fruktóz 7-10	E Zöldségleves vajas galuskával	407.10	97.39	3.44	2.92	0.77	14.10	1.39	0.66		
		Burgonyafőzelék	1 220.37	291.95	6.76	9.09	2.97	44.85	0.00	0.04		
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.77	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	2 875.34	687.88	34.47	21.00	6.61	88.74	2.16	1.52		





3/25/2026 szerda												
(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
		Összesen:	2 646.13	633.04	29.05	17.84	4.98	86.51	13.89	0.67		
(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.men. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
		Összesen:	2 654.78	635.12	25.63	21.96	3.14	81.17	13.89	0.46		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
		Összesen:	2 619.70	626.72	25.63	21.03	3.03	81.17	13.89	0.46		





3/25/2026 szerda													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22			
		Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03			
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
		Összesen:	2 584.61	618.33	25.63	20.11	2.93	81.17	13.89	0.46			
	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
		Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22			
		Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03			
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10			
		Összesen:	2 594.17	620.62	25.23	21.91	3.14	78.07	6.95	0.36			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
Céklasaláta			121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
Összesen:		2 514.45	601.54	25.63	18.24	2.71	81.17	13.89	0.46				





3/25/2026 szerda (00172) Fruktóz 7-10	E	Karfiolleves	524.69	125.52	5.31	2.75	0.38	19.75	0.02	0.43	 	
		Sült csirkecomb filé	581.93	139.22	18.94	6.55	1.39	0.97	0.00	0.22		
		Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	2 646.92	633.23	34.22	19.66	5.25	78.26	13.91	1.09		





3/26/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85	
		Zöldséges rizs	952.27	227.81	5.12	3.17	0.38	44.37	0.72	0.33	
		Tartármártás	342.49	81.94	0.74	6.53	2.02	5.17	3.00	0.24	
		Összesen:	2 634.75	630.32	27.17	21.17	4.52	81.26	4.38	1.54	
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.men. 7-10	E Karalábéleves	355.45	85.04	2.22	3.97	0.49	9.97	0.02	0.52	
		Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82	
		Zöldséges rizs	952.27	227.81	5.12	3.17	0.38	44.37	0.72	0.33	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
		Összesen:	2 523.50	603.71	27.30	16.11	2.56	85.68	1.38	2.17	
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Karalábéleves	447.37	107.03	1.85	3.07	0.36	17.76	0.17	0.54	
		Rántott hal	1 076.35	257.50	16.19	9.25	1.76	25.95	0.63	0.52	
		Zöldséges rizs	943.98	225.83	5.35	2.33	0.29	45.55	0.72	0.33	
Majonéz		135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17		
Összesen:		2 603.30	622.80	23.48	17.96	2.90	90.08	1.52	1.56		





3/26/2026 csütörtök	(00163) Laktózm. 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
			Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85	
			Zöldséges rizs	952.27	227.81	5.12	3.17	0.38	44.37	0.72	0.33	
			Majonéz	406.80	97.32	0.26	9.93	1.47	2.46	0.00	0.50	
			Összesen:	2 699.06	645.70	26.69	24.57	3.97	78.55	1.38	1.80	
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Karalábéleves	355.45	85.04	2.22	3.97	0.49	9.97	0.02	0.52	
			Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82	
			Zöldséges rizs	1 097.04	262.45	5.92	3.20	0.39	52.12	0.72	0.33	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
			Összesen:	2 668.27	638.35	28.10	16.14	2.57	93.43	1.38	2.17	
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Karalábéleves	198.45	47.48	1.41	2.06	0.24	5.75	0.02	0.12	
			Rántott hal	1 245.05	297.86	20.44	10.66	2.04	28.79	0.64	0.85	
		Zöldséges rizs	952.27	227.81	5.12	3.17	0.38	44.37	0.72	0.33		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 453.31	586.92	27.57	15.99	2.66	81.51	1.38	1.80		





3/26/2026 csütörtök (00172) Fruktóz 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85	
		Zöldséges rizs	952.27	227.81	5.12	3.17	0.38	44.37	0.72	0.33	
		Tartármártás	437.36	104.63	0.94	9.20	2.77	4.77	2.00	0.33	
		Összesen:	2 729.62	653.01	27.37	23.84	5.27	80.86	3.38	1.63	





3/27/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Babgulyás	877.14	209.84	18.04	8.16	2.40	15.62	0.00	0.98		
			Mákos nudli	1 651.95	395.20	11.95	4.28	1.03	74.84	9.99	0.00		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	3 077.61	736.27	34.99	12.84	3.58	117.21	11.86	1.04		
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.ment 7-10	E	Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Nudli	1 352.47	323.56	7.68	6.72	0.75	56.44	7.33	0.20		
			Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
		Összesen:	3 011.38	720.43	33.19	15.66	3.32	109.12	9.20	1.25			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Nudli	1 791.77	428.65	5.05	6.96	0.80	84.71	7.77	0.06		
			Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
			Összesen:	3 258.56	779.55	27.15	16.73	3.33	127.52	9.17	1.45		





3/27/2026 péntek	(00163) Laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Nudli	1 352.47	323.56	7.68	6.72	0.75	56.44	7.33	0.20	 	
			Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
			Összesen:	3 027.92	724.39	33.31	15.67	3.32	109.95	9.20	1.25		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Nudli	1 275.87	305.23	6.78	7.04	0.88	52.88	7.33	0.22		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 034.01	725.84	32.53	16.01	3.44	111.12	9.17	1.56		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03		
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 223.94	771.28	34.55	17.35	4.68	117.08	20.92	1.05			





3/27/2026 péntek (00172) Fruktóz 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Nudli	1 352.47	323.56	7.68	6.72	0.75	56.44	7.33	0.20		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Összesen:	2 926.13	700.04	33.03	15.39	3.32	105.05	9.20	1.24		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

