



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	452.76	108.32	1.92	2.76	1.48	18.21	6.58	0.42		
			Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
			Összesen:	2 609.46	624.28	28.26	20.74	6.34	84.08	7.37	1.53		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	664.64	159.00	2.26	3.58	1.97	28.65	15.77	0.52		
			Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
			Összesen:	2 821.34	674.96	28.60	21.56	6.83	94.52	16.56	1.63		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	751.25	179.72	1.83	3.75	1.94	33.61	16.76	0.53		
			Hentes tokány	959.50	229.55	15.99	13.15	3.83	11.51	0.00	0.52		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 934.67	702.07	23.42	22.68	6.44	99.37	16.76	1.26		





3/30/2026 hétfő													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52			
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59			
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52			
		Összesen:	2 787.77	666.93	28.60	21.56	6.83	92.53	14.56	1.63			
	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52			
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59			
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52			
		Összesen:	2 787.77	666.93	28.60	21.56	6.83	92.53	14.56	1.63			
	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52			
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59			
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52			
		Összesen:	2 787.77	666.93	28.60	21.56	6.83	92.53	14.56	1.63			
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Meggyleves	711.46	170.21	2.32	3.69	1.98	30.93	19.93	0.23		
			Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		





30/202	(00172	E	Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
			Összesen:	2 868.16	686.17	28.66	21.67	6.84	96.80	20.72	1.34		





3/31/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Piropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60		
			Zöldborsófőzelék	1 112.25	266.09	10.25	11.24	2.53	30.41	5.99	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 672.58	639.37	21.02	19.35	4.02	92.85	6.24	1.14		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34		
			Zöldborsófőzelék	1 134.32	271.37	11.87	12.87	3.77	26.40	1.17	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 842.73	680.08	34.77	20.07	6.15	88.02	1.54	0.90		
	(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		
			Vagdalt	799.79	191.33	19.89	8.52	2.81	8.50	0.23	0.36		
			Zöldborsófőzelék	1 135.01	271.53	11.97	5.71	2.14	42.39	6.77	0.05		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 780.02	665.06	33.59	15.46	5.06	95.77	8.40	0.82		





3/31/2026 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Vagdalt	1 001.75	239.65	21.89	8.66	2.86	18.25	0.91	0.57		
			Zöldborsófőzelék	1 128.87	270.07	11.54	11.27	2.81	30.01	4.78	0.05		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
			Összesen:	2 817.31	674.00	35.42	20.17	5.68	85.64	5.69	0.82		
	(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		
			Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34		
			Zöldborsófőzelék	1 134.32	271.37	11.87	12.87	3.77	26.40	1.17	0.06		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	2 964.73	709.27	35.22	19.84	6.25	95.36	3.38	0.76		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Zöldborsófőzelék	1 040.92	249.02	10.61	10.11	2.14	28.34	4.50	0.04		
			Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Pipiropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 601.25	622.30	21.38	18.22	3.63	90.78	4.75	1.14		





3/31/2026 kedd	(00172) Fruktóz 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Pipiropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60		
			Zöldborsófőzelék	1 088.96	260.52	11.26	10.49	2.11	29.66	4.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 832.73	677.69	38.27	26.75	4.61	69.31	4.25	1.52		





4/1/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51		
			Rántott sertésszelet	1 069.88	255.95	22.25	11.00	3.15	16.67	0.48	0.50		
			Kukoricás rizs	1 067.18	255.31	5.46	5.31	0.64	46.17	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 625.05	628.01	32.96	18.80	4.14	81.24	0.49	1.52		
	(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		
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 120.70	268.11	21.72	16.77	3.69	7.26	0.00	0.19		
			Kukoricás rizs	997.02	238.52	5.46	3.45	0.43	46.17	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 655.94	635.39	30.98	22.52	4.43	76.30	1.01	1.16		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csontleves	471.20	112.73	3.71	2.85	0.41	18.09	0.80	0.65		
			Rántott sertésszelet	1 032.34	246.97	20.67	11.83	3.21	14.05	0.39	0.27		
			Kukoricás rizs	1 050.61	251.34	5.93	3.61	0.45	48.53	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 611.69	624.81	30.91	18.39	4.07	83.27	1.20	1.43		





4/1/2026 szerda	(00163) Laktózm. 7-10	E	Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.48	0.50	 	
			Kukoricás rizs	961.93	230.13	5.46	2.52	0.32	46.17	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55	  	
			Összesen:	2 635.15	630.42	33.71	17.11	3.96	84.88	0.49	1.56		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Csontleves	480.08	114.85	3.20	2.20	0.31	20.27	0.67	0.46		
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 146.97	274.39	22.16	16.80	3.70	8.33	0.00	0.19		
			Kukoricás rizs	997.02	238.52	5.46	3.45	0.43	46.17	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 681.61	641.53	31.42	22.55	4.44	77.37	0.68	1.16		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csontleves	407.93	97.59	3.00	2.12	0.29	16.42	0.75	0.45		
			Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.48	0.50	 	
			Kukoricás rizs	961.93	230.13	5.46	2.52	0.32	46.17	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 532.37	605.83	31.31	16.67	3.87	81.86	1.24	1.46		





4/1/2026	szerda (00172) Fruktóz 7-10	E	Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55	  	
			Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.48	0.50	  	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	  	
			Kukoricás rizs	997.02	238.52	5.46	3.45	0.43	46.17	0.01	0.01		
			Összesen:	2 670.24	638.81	33.71	18.04	4.07	84.88	0.49	1.56		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

