



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő (00156) Laktózmentes 1-3		R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Akácmez	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Meggybefőtt, magozott	188.83	45.17	0.30	0.09	0.00	10.40	10.40	0.00		
		T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		E	Tökfőzelék	666.91	159.55	3.78	8.17	2.54	17.48	0.80	0.50		
			Vagdalt	688.55	164.72	13.91	5.21	1.73	15.34	0.69	0.40		
		U	Tej laktózmentes	324.00	77.51	6.60	3.00	2.00	5.60	5.60	0.23		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Összesen:	3 359.30	803.65	35.73	25.47	9.62	105.92	32.09	2.26		





3/24/2026 kedd	(00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		T	Sütőtök	162.54	38.89	0.75	0.30	0.00	8.25	0.00	0.01		
		E	Kapros halfilé	555.21	132.83	10.35	7.94	2.48	4.34	0.61	0.16		
			Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.40		
		U	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	3 208.20	767.51	35.29	25.88	7.15	96.81	7.11	1.54		





3/25/2026	szerda (00156) Laktózmentes 1-3	R	Tejbedara szórattal	1 034.26	247.43	9.61	3.52	2.28	43.71	21.58	0.23		
			Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		T	Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		E	Csirkemell-máj rizottó	1 133.50	271.17	16.96	3.39	0.56	42.92	0.02	0.39		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	8.33	0.12		
		U	Csirkemell sonka	115.29	27.58	6.18	0.25	0.06	0.13	0.00	0.07		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 174.49	759.44	37.55	10.50	3.61	127.32	34.93	1.34		





3/26/2026 csütörtök	(00156) Laktózmentes 1-3	R	Karamell	491.83	117.66	6.60	3.00	2.00	15.59	15.59	0.23		
			Tonhal konzerv	363.76	87.02	7.14	6.45	1.69	0.00	0.00	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
		T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
		E	Csirke raguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
			Mákos bukta	1 126.46	269.49	8.34	9.66	1.72	36.93	4.06	0.03		
		U	Kifli	313.50	75.00	1.75	0.55	0.00	15.00	0.00	0.25		
			Joghurt, laktózmentes	417.00	99.76	6.49	4.01	2.25	8.73	0.00	0.36		
			Összesen:	3 616.81	865.26	42.96	24.63	7.79	115.11	30.26	1.61		





3/27/2026 péntek (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Virslí	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	1.25		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
	E	Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10		
		Paradicsomos káposzta	515.43	123.31	3.84	2.41	0.27	21.17	5.00	0.40		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	U	Trappistasajt laktózmentes	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Karalábé	32.08	7.68	0.42	0.04	0.00	1.38	0.00	0.03		
		Összesen:	3 358.94	803.57	41.19	22.74	8.79	106.96	17.80	3.35		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

