



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csurgatott tojás leves	605.56	144.87	5.69	7.74	1.35	12.92	0.00	0.09		
			Vadas sertésragu	979.84	234.41	19.18	10.22	4.28	15.95	6.77	0.52		
			Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 485.96	833.96	38.17	25.42	6.65	111.39	6.77	1.31		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csurgatott tojás leves	600.75	143.72	5.69	6.37	1.14	15.72	0.00	0.07		
			Vadas sertésragu	996.48	238.39	19.54	12.98	5.55	10.36	0.47	0.53		
			Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64		
			Összesen:	2 986.62	714.50	37.23	24.85	7.50	84.40	0.47	1.24		





3/10/2026 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Májgombóclevés	1 099.93	263.14	12.35	8.88	5.47	32.21	1.86	1.78	     	
			Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
			Petrezselymes burgonya	1 340.85	320.78	6.43	9.80	1.12	50.39	0.00	0.37		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 088.32	738.83	36.43	24.81	7.85	89.72	15.75	2.54		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Májgombóclevés	911.63	218.09	10.33	7.15	4.38	27.08	1.49	1.45	     	
			Sült csirkecomb filé	672.62	160.91	21.03	8.00	1.63	1.02	0.00	0.24		
			Petrezselymes burgonya	1 270.68	303.99	6.43	7.94	0.91	50.39	0.00	0.37		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 976.15	711.99	38.59	23.19	6.92	84.69	15.38	2.26		





3/11/2026 szerda	(00134) Fruktóz sz. 11-14 Laktózmentes 11-14	E	Frankfurti leves	909.57	217.60	8.19	14.32	4.86	13.82	0.82	0.57		
			Mákos nudli	2 517.54	602.28	16.20	13.43	2.64	101.10	19.98	0.01		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 543.44	847.71	24.71	28.07	7.50	120.52	20.80	0.59		
	(00151)	E	Frankfurti leves	838.73	200.65	7.47	12.83	4.28	13.68	0.04	0.54		
			Mákos nudli	2 030.64	485.80	12.30	11.06	2.47	82.84	19.98	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 985.70	714.28	20.09	24.21	6.75	102.12	20.02	0.58		





3/12/2026 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30				
			Párolt sertésszelet	635.88	152.12	19.15	7.44	2.64	2.12	0.05	0.19				
			Meggymártás	1 260.98	301.67	4.37	4.12	2.05	60.23	32.25	0.53				
			Pirított dara	782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.45				
			Összesen:	3 329.19	796.45	36.27	20.24	6.30	115.38	32.35	1.47				
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30				
			Párolt sertésszelet	635.88	152.12	19.15	7.44	2.64	2.12	0.05	0.19				
			Meggymártás	722.29	172.80	2.97	0.68	0.09	37.39	14.99	0.51				
			Pirított dara	1 102.89	263.85	5.64	7.10	1.04	44.04	0.00	0.45				
			Összesen:	3 111.35	744.34	36.75	17.93	4.55	107.22	15.09	1.45				





3/13/2026 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Lencsekrémleves	1 370.77	327.93	14.99	8.80	1.04	46.97	10.04	0.55		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Csirkemell-máj rizottó	1 925.72	460.70	31.00	6.48	1.03	69.09	0.04	0.75		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 584.07	857.43	47.43	19.19	2.53	122.94	10.08	1.90		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Lencsekrémleves	1 185.13	283.53	12.12	8.59	1.01	39.26	9.04	0.54		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Csirkemell-máj rizottó	1 835.75	439.17	29.53	4.71	0.87	69.19	0.04	0.74		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	3 509.73	839.65	43.62	20.98	2.81	118.30	9.08	1.74		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

