



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

|                    | Diéta                         |   | Étlap tétel          | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|-------------------------------|---|----------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 3/16/2026<br>hétfő | (00134)<br>Laktózmentes 11-14 | E | Nyírségi gombóclevés | 932.27       | 223.03         | 22.56       | 5.97     | 2.70         | 19.01          | 5.22      | 0.52   |            |          |
|                    |                               |   | Darásmetélt          | 2 031.09     | 485.91         | 15.76       | 7.76     | 1.22         | 87.68          | 0.00      | 0.50   |            |          |
|                    |                               |   | Sárgabarackdzsem     | 329.29       | 78.78          | 0.12        | 0.00     | 0.00         | 19.35          | 19.35     | 0.01   |            |          |
|                    |                               |   | Összesen:            | 3 292.65     | 787.72         | 38.44       | 13.73    | 3.92         | 126.04         | 24.57     | 1.03   |            |          |
|                    | (00151)<br>Fruktóz sz. 11-14  | E | Nyírségi gombóclevés | 658.36       | 157.50         | 18.74       | 3.77     | 1.91         | 11.77          | 0.70      | 0.41   |            |          |
|                    |                               |   | Burgonyás tészta     | 2 518.56     | 602.53         | 17.24       | 14.32    | 1.82         | 99.69          | 0.00      | 1.01   |            |          |
|                    |                               |   | Csemege uborka       | 57.54        | 13.77          | 0.60        | 0.10     | 0.00         | 2.60           | 0.00      | 0.50   |            |          |
|                    |                               |   | Összesen:            | 3 234.46     | 773.80         | 36.58       | 18.19    | 3.73         | 114.06         | 0.70      | 1.92   |            |          |





|                   |                               |   |                        |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-------------------|-------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 3/17/2026<br>kedd | (00134)<br>Laktózmentes 11-14 | E | Csontleves             | 780.68   | 186.76 | 8.05  | 3.37  | 0.52 | 31.07  | 0.00  | 0.65 |  |  |
|                   |                               |   | Paradicsomos káposzta  | 1 212.51 | 290.08 | 7.36  | 5.60  | 0.68 | 51.71  | 19.98 | 0.51 |  |  |
|                   |                               |   | Sertéssült             | 841.12   | 201.22 | 21.00 | 12.74 | 3.42 | 0.40   | 0.00  | 0.46 |  |  |
|                   |                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01 | 5.56  | 0.73  | 0.04 | 28.13  | 0.00  | 0.58 |  |  |
|                   |                               |   | Összesen:              | 3 427.92 | 820.07 | 41.97 | 22.44 | 4.66 | 111.31 | 19.98 | 2.20 |  |  |
|                   | (00151)<br>Fruktóz sz. 11-14  | E | Csontleves             | 459.64   | 109.96 | 5.05  | 2.69  | 0.39 | 16.49  | 0.00  | 0.53 |  |  |
|                   |                               |   | Paradicsomos káposzta  | 1 532.66 | 366.67 | 8.71  | 10.34 | 1.26 | 58.75  | 19.98 | 0.51 |  |  |
|                   |                               |   | Sertéssült             | 792.00   | 189.47 | 21.00 | 11.44 | 3.27 | 0.40   | 0.00  | 0.46 |  |  |
|                   |                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67   | 118.34 | 4.63  | 0.61  | 0.04 | 23.44  | 0.00  | 0.49 |  |  |
|                   |                               |   | Összesen:              | 3 278.97 | 784.44 | 39.39 | 25.08 | 4.96 | 99.08  | 19.98 | 1.99 |  |  |





|                     |                               |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|---------------------|-------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 3/18/2026<br>szerda | (00134)<br>Laktózmentes 11-14 | E | Csurgatott tojás leves | 605.56   | 144.87 | 5.69  | 7.74  | 1.35 | 12.92  | 0.00 | 0.09 |  |  |
|                     |                               |   | Zöldborsós sertésragu  | 1 388.84 | 332.26 | 25.45 | 17.70 | 5.76 | 17.39  | 0.62 | 0.36 |  |  |
|                     |                               |   | Párolt rizs            | 1 438.86 | 344.23 | 6.40  | 7.67  | 0.89 | 62.00  | 0.00 | 0.21 |  |  |
|                     |                               |   | Banán                  | 573.30   | 137.15 | 1.69  | 0.13  | 0.00 | 31.46  | 0.00 | 0.07 |  |  |
|                     |                               |   | Összesen:              | 4 006.56 | 958.51 | 39.23 | 33.24 | 8.00 | 123.77 | 0.62 | 0.73 |  |  |
|                     | (00151)<br>Fruktóz sz. 11-14  | E | Csurgatott tojás leves | 600.75   | 143.72 | 5.69  | 6.37  | 1.14 | 15.72  | 0.00 | 0.07 |  |  |
|                     |                               |   | Zöldborsós sertésragu  | 1 186.71 | 283.90 | 23.09 | 13.50 | 4.50 | 17.16  | 0.43 | 0.30 |  |  |
|                     |                               |   | Párolt rizs            | 1 403.78 | 335.83 | 6.40  | 6.74  | 0.78 | 62.00  | 0.00 | 0.21 |  |  |
|                     |                               |   | Összesen:              | 3 191.24 | 763.45 | 35.18 | 26.61 | 6.42 | 94.88  | 0.43 | 0.58 |  |  |





|                        |                               |   |                 |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|------------------------|-------------------------------|---|-----------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 3/19/2026<br>csütörtök | (00134)<br>Laktózmentes 11-14 | E | Csirkeraguleves | 752.49   | 180.02 | 19.38 | 8.29  | 1.03 | 6.65   | 0.00  | 0.22 |  |  |
|                        |                               |   | Rizsfelfűjt     | 2 497.14 | 597.40 | 9.28  | 14.47 | 6.20 | 106.55 | 34.32 | 0.44 |  |  |
|                        |                               |   | Összesen:       | 3 249.63 | 777.42 | 28.66 | 22.76 | 7.23 | 113.20 | 34.32 | 0.66 |  |  |
|                        | (00151)<br>Fruktóz sz. 11-14  | E | Csirkeraguleves | 752.49   | 180.02 | 19.38 | 8.29  | 1.03 | 6.65   | 0.00  | 0.22 |  |  |
|                        |                               |   | Rizsfelfűjt     | 2 497.14 | 597.40 | 9.28  | 14.47 | 6.20 | 106.55 | 34.32 | 0.44 |  |  |
|                        |                               |   | Összesen:       | 3 249.63 | 777.42 | 28.66 | 22.76 | 7.23 | 113.20 | 34.32 | 0.66 |  |  |





|                     |                               |   |                                 |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|---------------------|-------------------------------|---|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 3/20/2026<br>péntek | (00134)<br>Laktózmentes 11-14 | E | Gyümölcslé - Alma 100%          | 488.82   | 116.94 | 0.14  | 0.00  | 0.00 | 28.00  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                     |                               |   | Bácskai rizseshús               | 1 910.43 | 457.04 | 25.76 | 10.40 | 2.96 | 64.54  | 0.00  | 0.26 |  |  |
|                     |                               |   | Káposzta saláta                 | 231.32   | 55.34  | 1.56  | 0.25  | 0.03 | 11.40  | 5.99  | 0.13 |  |  |
|                     |                               |   | Laktózmentes túró rudi,<br>Mizo | 499.66   | 119.54 | 2.98  | 6.12  | 3.25 | 12.98  | 12.60 | 0.02 |  |  |
|                     |                               |   | Összesen:                       | 3 130.23 | 748.86 | 30.44 | 16.77 | 6.24 | 116.92 | 18.59 | 0.42 |  |  |
|                     | (00151)<br>Fruktóz sz. 11-14  | E | Sütőtök krémleves               | 560.29   | 134.04 | 2.37  | 3.86  | 1.57 | 22.30  | 5.58  | 0.03 |  |  |
|                     |                               |   | Levesgyöngy                     | 230.04   | 55.03  | 0.84  | 3.81  | 0.46 | 4.28   | 0.00  | 0.10 |  |  |
|                     |                               |   | Bácskai rizseshús               | 1 910.43 | 457.04 | 25.76 | 10.40 | 2.96 | 64.54  | 0.00  | 0.26 |  |  |
|                     |                               |   | Káposzta saláta                 | 231.32   | 55.34  | 1.56  | 0.25  | 0.03 | 11.40  | 5.99  | 0.13 |  |  |
|                     |                               |   | Összesen:                       | 2 932.08 | 701.45 | 30.53 | 18.32 | 5.02 | 102.52 | 11.57 | 0.52 |  |  |

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

