



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Lencseleves	1 230.86	294.47	12.39	8.61	1.02	41.67	10.04	0.55		
			Csirkepaprikás	1 034.41	247.47	21.17	14.53	4.85	7.76	0.80	0.43		
			Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 920.81	938.01	46.26	30.80	6.89	117.55	10.84	1.62		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Lencseleves	1 185.13	283.53	12.12	8.59	1.01	39.26	9.04	0.54		
			Csirkepaprikás	1 343.95	321.52	22.11	20.85	6.18	11.04	0.02	0.59		
			Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64		
			Összesen:	3 918.47	937.44	46.23	34.94	8.00	108.62	9.06	1.77		





3/24/2026 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Burgonyafőzelék	1 351.63	323.36	8.26	7.57	2.50	54.51	0.78	0.04		
			Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	1.13	0.51	 	
			Zöldségleves vajas galuskával	526.52	125.96	4.36	3.77	1.00	18.38	1.58	0.75	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 521.51	842.46	42.10	21.70	6.77	117.90	3.49	1.79		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldségleves vajas galuskával	526.52	125.96	4.36	3.77	1.00	18.38	1.58	0.75	  	
			Burgonyafőzelék	1 326.73	317.40	7.45	8.01	0.99	52.76	0.00	0.52		
			Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	1.13	0.51	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	3 298.74	789.17	39.44	21.90	5.24	106.78	2.71	2.07		





3/25/2026 szerda	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
			Tört burgonya	1 996.05	477.52	9.37	14.67	1.68	75.00	0.00	0.04		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 132.41	749.37	27.16	20.80	2.94	110.12	13.89	0.44		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karfiolleves	468.38	112.05	5.22	1.85	0.27	18.51	0.02	0.45		
			Sült csirkecomb filé	672.62	160.91	21.03	8.00	1.63	1.02	0.00	0.24		
			Burgonyapüré	1 623.47	388.39	11.37	11.70	4.24	57.99	0.00	0.30		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 885.69	690.35	38.42	21.65	6.14	83.72	13.91	1.19		





3/26/2026 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14		
			Rántott hal	1 378.97	329.90	22.66	12.35	2.32	30.63	0.72	0.83		
			Zöldséges rizs	1 125.10	269.16	6.17	3.29	0.40	53.34	0.72	0.36		
			Tartármártás	495.87	118.63	0.79	7.40	2.22	12.37	9.99	0.27		
			Összesen:	3 207.40	767.32	31.21	24.93	5.17	102.81	11.45	1.60		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karalábéleves	319.09	76.34	2.44	3.15	0.39	9.55	0.05	0.60		
			Rántott hal	1 274.53	304.91	21.83	12.01	2.27	26.01	0.67	0.81		
			Zöldséges rizs	1 098.31	262.75	5.94	3.21	0.39	52.16	0.72	0.36		
			Tartármártás	495.87	118.63	0.79	7.40	2.22	12.37	9.99	0.27		
			Összesen:	3 187.80	762.63	31.00	25.77	5.27	100.09	11.43	2.04		





3/27/2026 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Babgulyás	1 104.58	264.25	20.48	7.93	2.28	27.23	0.00	0.98		
			Mákos nudli	1 850.99	442.82	13.05	5.88	1.21	81.78	9.99	0.00		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Alma	72.70	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.00		
			Összesen:	3 576.79	855.69	38.73	14.41	3.64	139.26	11.86	1.04		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Babgulyás	956.58	228.85	18.17	7.82	2.27	20.99	0.00	0.98		
			Mákos nudli	2 030.64	485.80	12.30	11.06	2.47	82.84	19.98	0.03		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	3 535.74	845.88	35.47	19.28	4.89	130.58	21.85	1.07		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

