



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Vegyes gyümölcsleves	714.99	171.05	2.26	3.58	1.97	31.65	18.76	0.03		
			Hentes tokány	1 585.16	379.23	33.39	21.42	6.57	12.73	0.00	1.56		
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
			Összesen:	3 550.20	849.33	45.48	28.85	9.04	105.08	19.64	2.12		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Meggyleves	414.27	99.11	1.63	2.05	1.01	17.72	8.71	0.32		
			Hentes tokány	1 585.16	379.23	33.39	21.42	6.57	12.73	0.00	1.56		
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
			Összesen:	3 249.48	777.39	44.85	27.32	8.08	91.15	9.59	2.41		





3/31/2026 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Zöldborsófőzelék	1 419.07	339.49	13.86	8.64	2.55	50.85	15.77	0.05		
			Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Pipropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20		
			Teljes kiörlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 655.18	874.44	31.56	24.37	5.49	128.98	16.27	1.84		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csirkeraguleves	752.49	180.02	19.38	8.29	1.03	6.65	0.00	0.22		
			Pipropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20		
			Zöldborsófőzelék	967.28	231.41	11.62	5.55	1.79	33.18	5.99	0.04		
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 368.12	805.77	47.63	29.45	5.76	85.27	6.49	1.95		





4/1/2026 szerda	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csontleves	780.68	186.76	8.05	3.37	0.52	31.07	0.00	0.65	  	
			Rántott sertésszelet	1 266.76	303.05	24.75	13.66	3.72	19.92	0.48	0.55	  	
			Kukoricás rizs	1 268.40	303.44	6.75	5.51	0.67	56.41	0.02	0.02		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 373.38	807.02	40.15	22.64	4.91	110.00	0.50	1.72		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csontleves	459.64	109.96	5.05	2.69	0.39	16.49	0.00	0.53	  	
			Kukoricás rizs	1 214.81	290.62	6.28	5.35	0.65	54.05	0.02	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Rántott sertésszelet	1 296.97	310.28	23.37	14.10	3.55	22.11	0.64	0.61	  	
			Összesen:	3 028.96	724.63	35.30	22.24	4.59	95.25	0.66	1.65		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

