



Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/27/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Zellerkrémleves	467.42	111.82	3.05	5.48	2.23	12.23	0.83	0.43		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Bolognai ragu	607.31	145.29	17.21	7.49	2.42	2.09	0.00	0.27		
		Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
		Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
	Összesen:	2 689.08	643.32	34.37	24.75	7.65	69.79	0.83	1.33			
	(00154) Tej-, tojás-, szója-,mogy.ment 7-10	E Zellerkrémleves	502.51	120.22	3.05	6.41	2.33	12.23	0.83	0.43		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Bolognai ragu	841.72	201.37	19.31	8.30	2.71	12.12	9.99	0.29		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
Összesen:		2 834.01	677.99	32.86	25.00	9.70	79.58	10.82	1.67			






4/27/2026 hétfő	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Zellerkrémleves	647.08	154.80	1.92	8.05	2.87	18.27	1.02	0.44		
		Zsemlekocka	124.74	29.84	0.56	0.43	0.04	5.91	0.49	0.14		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Bolognai ragu	895.10	214.14	19.31	10.15	2.92	11.12	8.99	0.29		
		Tészta köret	1 156.73	276.73	2.80	4.83	0.59	53.90	2.35	0.19		
	Összesen:	3 049.47	729.53	24.59	27.66	10.22	93.40	12.85	1.52			
	(00163) Laktózm. 7-10	E Zellerkrémleves	417.87	99.97	2.91	4.54	2.12	11.52	0.83	0.43		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Bolognai ragu	910.37	217.79	19.31	9.23	2.81	14.12	11.99	0.29		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Összesen:	2 822.24	675.17	33.56	23.67	6.25	80.95	12.82	1.31		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E Zellerkrémleves	374.36	89.56	2.65	3.89	1.73	10.66	0.67	0.43		
		Pírított zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Bolognai ragu	893.58	213.78	19.31	9.23	2.81	13.12	10.99	0.29		
Tészta köret		1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49			
Összesen:	2 977.80	712.39	33.98	24.45	9.34	88.24	12.21	1.78				





4/27/2026 hétfő												
(00171) Tejmentes 7-10	E	Zellerkrémleves	417.87	99.97	2.91	4.54	2.12	11.52	0.83	0.43	 	
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Bolognai ragu	910.37	217.79	19.31	9.23	2.81	14.12	11.99	0.29		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
		Összesen:	3 048.06	729.19	33.56	27.87	10.05	85.15	12.82	1.77		
(00172) Fruktóz 7-10	E	Zellerkrémleves	374.36	89.56	2.65	3.89	1.73	10.66	0.67	0.43	 	
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
		Bolognai ragu	843.23	201.73	19.31	9.23	2.81	10.12	7.99	0.29		
		Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49	 	
		Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
		Összesen:	2 796.86	669.10	36.07	23.98	7.43	76.25	8.66	1.35		





4/28/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Almaleves	371.65	88.91	1.65	2.83	1.48	13.66	3.58	0.52		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	662.70	158.54	2.97	8.80	2.38	16.95	3.00	0.27	 	
			Összesen:	3 312.94	792.56	22.80	30.62	5.78	105.31	6.58	2.26		
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.men.t 7-10	E	Almaleves	522.70	125.05	1.65	2.83	1.48	22.65	12.57	0.52		
			Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82	 	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Párolt kukorica	358.40	85.74	2.87	1.75	0.23	14.51	0.00	0.43		
			Összesen:	3 263.26	780.68	29.48	19.23	4.07	120.15	13.21	1.98		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Almaleves	521.24	124.70	1.04	3.58	1.93	21.50	8.77	0.52		
			Rántott hal	1 076.35	257.50	16.19	9.25	1.76	25.95	0.63	0.52	 	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	496.92	118.88	2.46	4.11	0.61	18.00	5.00	0.18	 	
			Összesen:	3 318.43	793.88	25.29	22.72	4.97	119.70	14.40	1.43		





4/28/2026 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E	Almaleves	595.14	142.38	1.03	3.58	1.93	25.92	15.77	0.52		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	504.03	120.58	2.48	5.11	0.76	16.25	3.00	0.23		
			Összesen:	3 377.76	808.07	21.69	27.68	4.61	116.87	18.77	2.22		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Almaleves	568.43	135.99	1.92	2.85	1.49	25.06	13.57	0.52		
			Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 008.13	719.65	27.48	17.60	3.85	110.65	14.21	2.05		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Almaleves	595.14	142.38	1.03	3.58	1.93	25.92	15.77	0.52		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	504.03	120.58	2.48	5.11	0.76	16.25	3.00	0.23		
			Összesen:	3 377.76	808.07	21.69	27.68	4.61	116.87	18.77	2.22		





4/28/2026 kedd (00172) Fruktóz 7-10	E	Meggyleves	711.46	170.21	2.32	3.69	1.98	30.93	19.93	0.23		
		Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Majonézes kukorica	628.47	150.35	2.93	7.14	2.14	18.54	5.00	0.19		
		Összesen:	3 583.44	857.28	23.43	28.89	5.94	124.17	24.93	1.89		





4/29/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	720.26	172.31	7.45	1.79	0.51	31.28	1.48	0.68		
			Csikós tokány	758.91	181.56	14.19	11.32	4.05	5.50	0.00	0.59		
			Röszti	1 009.89	241.60	3.71	6.75	1.48	36.50	1.46	0.09		
			Összesen:	2 489.06	595.47	25.35	19.86	6.04	73.28	2.94	1.36		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-,mogy.ment 7-10	E	Zöldségleves	342.84	82.02	2.82	1.38	0.17	14.27	0.64	0.18		
			Csikós tokány	853.39	204.16	16.79	11.60	4.47	7.89	0.78	0.58		
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	9.00	1.97	48.66	1.95	0.12		
			Összesen:	2 542.75	608.31	24.55	21.98	6.61	70.82	3.37	0.88		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldségleves	342.84	82.02	2.82	1.38	0.17	14.27	0.64	0.18		
			Csikós tokány	959.24	229.48	18.22	11.48	4.62	13.03	0.78	0.73		
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	9.00	1.97	48.66	1.95	0.12		
			Összesen:	2 648.60	633.63	25.98	21.86	6.76	75.96	3.37	1.03		





4/29/2026 szerda	(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	470.02	112.44	4.78	1.07	0.29	20.69	1.48	0.66				
			Csikós tokány	801.46	191.74	14.65	11.51	4.45	7.14	0.78	0.60				
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	9.00	1.97	48.66	1.95	0.12				
			Összesen:	2 618.00	626.31	24.37	21.58	6.71	76.49	4.21	1.38				
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldségleves	357.36	85.49	2.86	1.39	0.17	15.04	0.67	0.18				
			Csikós tokány	832.78	199.23	16.93	10.69	4.37	8.59	0.78	0.58				
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	9.00	1.97	48.66	1.95	0.12				
			Összesen:	2 536.66	606.85	24.73	21.08	6.51	72.29	3.40	0.88				
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	470.02	112.44	4.78	1.07	0.29	20.69	1.48	0.66				
			Csikós tokány	801.46	191.74	14.65	11.51	4.45	7.14	0.78	0.60				
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	9.00	1.97	48.66	1.95	0.12				
			Összesen:	2 618.00	626.31	24.37	21.58	6.71	76.49	4.21	1.38				
	(00172) Fruktóz 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	415.55	99.41	4.16	0.85	0.22	18.57	1.48	0.66				
			Csikós tokány	787.85	188.48	14.46	11.34	4.06	6.91	0.00	0.59				





29/202	(00172	E	Rösztí	1 346.52	322.13	4.94	9.00	1.97	48.66	1.95	0.12	
			Összesen:	2 549.92	610.02	23.56	21.19	6.25	74.14	3.43	1.37	





4/30/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E Babgulyás	877.14	209.84	18.04	8.16	2.40	15.62	0.00	0.98		
		Vaníliásodó 7-10	632.66	151.35	6.12	5.04	2.74	20.23	4.50	0.24		
		Ezüstgaluska	1 507.81	360.72	11.66	14.89	4.54	44.36	5.24	0.59	 	
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		Összesen:	3 090.32	739.30	36.02	28.29	9.68	83.71	9.74	1.82		
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.ment 7-10	E Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98		
		Ezüstgaluska	1 588.64	380.06	9.67	15.26	4.20	50.22	8.99	0.54	 	
		Vaníliásodó 7-10	419.23	100.29	0.60	0.80	0.00	22.59	12.99	0.28		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 132.80	749.47	30.82	24.64	6.62	99.44	21.98	1.81		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98		
		Vaníliásodó 7-10	419.23	100.29	0.60	0.80	0.00	22.59	12.99	0.28		
		Ezüstgaluska	1 356.61	324.55	9.62	13.21	3.62	41.18	5.24	0.52	 	
Alma		145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
Összesen:		2 929.85	700.92	30.85	22.67	6.04	91.80	18.23	1.79			





4/30/2026 csütörtök												
E	(00163) Laktózm. 7-10	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Ezüstgaluska	1 495.01	357.66	9.81	14.24	3.92	46.91	7.24	0.52		
		Vaníliásodó 7-10	419.23	100.29	0.60	0.80	0.00	22.59	12.99	0.28		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 055.71	731.03	31.08	23.63	6.34	96.96	20.23	1.79		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Ezüstgaluska	1 320.70	315.96	8.92	12.59	3.46	41.15	5.24	0.50		
		Vaníliásodó 7-10	377.31	90.26	0.54	0.72	0.00	20.33	11.69	0.25		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	2 839.48	679.30	30.13	21.90	5.88	88.94	16.93	1.74		
	(00171) Tejmentes 7-10	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Ezüstgaluska	1 565.46	374.51	9.71	15.63	4.30	48.03	8.24	0.54		
		Vaníliásodó 7-10	452.80	108.32	0.60	0.80	0.00	24.59	14.99	0.28		
Alma		14.54	3.48	0.04	0.04	0.00	0.70	0.00	0.00			
Összesen:		3 057.94	731.56	30.70	24.74	6.72	95.18	23.23	1.80			





4/30/2026 csüörtök (00172) Fruktóz 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Ezüstgaluska	1 507.81	360.72	11.66	14.89	4.54	44.36	5.24	0.59		
		Vaníliásodó 7-10	562.36	134.54	5.44	4.48	2.43	17.98	4.00	0.22		
		Összesen:	3 095.31	740.51	37.45	27.64	9.39	84.20	9.24	1.79		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

