







Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/4/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Csirkeraguleves	531.92	127.25	16.38	4.44	0.58	5.21	0.00	0.39		
		Káposztás tészta	1 978.10	473.23	12.91	11.04	1.42	79.61	19.98	0.63	 	
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
		Összesen:	2 953.10	706.48	32.39	20.58	6.30	96.82	19.98	1.04		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
		Káposztás tészta	1 800.71	430.79	5.21	7.92	0.95	82.48	22.33	0.67		
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
		Összesen:	2 993.09	716.05	23.64	19.72	2.99	108.38	32.32	1.21		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
		Káposztás tészta	1 910.83	457.14	5.61	7.15	0.87	90.18	22.67	0.69		
		Keksz	518.70	124.09	0.24	3.53	0.96	22.51	10.16	0.15		
		Összesen:	3 101.79	742.06	22.23	18.83	2.84	117.90	32.83	1.23		





5/4/2026 hétfő	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Káposztás tészta	1 978.10	473.23	12.91	11.04	1.42	79.61	19.98	0.98		
			Kecsiz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
			Összesen:	3 003.06	718.43	28.65	19.94	3.11	104.78	29.97	1.29		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Káposztás tészta	1 835.79	439.18	5.21	8.85	1.05	82.48	22.33	0.67		
			Kecsiz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
			Összesen:	3 028.17	724.44	23.64	20.65	3.09	108.38	32.32	1.21		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Káposztás tészta	1 978.10	473.23	12.91	11.04	1.42	79.61	19.98	0.98		
			Kecsiz	260.06	62.22	1.03	1.83	0.52	10.35	5.00	0.08		
			Összesen:	2 910.42	696.28	30.32	21.02	2.95	95.17	24.98	1.45		





5/4/2026 hétfő (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
		Káposztás tészta	1 943.01	464.84	12.91	10.11	1.32	79.61	19.98	0.98		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
		Összesen:	3 058.35	731.67	32.39	23.36	6.63	96.82	19.98	1.39		





5/5/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Karfiolleves	418.65	100.15	4.32	2.61	0.34	14.75	0.02	0.42		
		Sárgaborsó főzelék	1 213.04	290.20	14.22	9.20	3.05	37.30	0.00	0.56			
		Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64			
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
		Összesen:	2 569.75	614.76	28.13	19.87	4.99	80.22	0.03	2.20			
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.ment 7-10	E	Karfiolleves	492.57	117.84	3.69	4.35	0.53	15.74	0.26	0.39		
		Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37			
		Sárgaborsó főzelék	1 171.70	280.31	13.34	8.61	2.22	37.06	0.59	0.13			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	2 716.57	649.89	38.72	20.06	5.10	77.76	0.85	1.38			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Karfiolleves	431.29	103.18	2.78	1.50	0.18	19.40	0.26	0.39		
		Sárgaborsó főzelék	1 452.40	347.46	16.27	8.81	2.23	50.38	0.59	0.39			
Sült kolbász		344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64				
Zsemle gluténmentes		356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40				
Összesen:		2 584.54	618.30	24.67	18.87	4.08	86.70	2.26	1.82				





5/5/2026 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E	Karfiolleves	436.92	104.53	3.73	2.51	0.33	16.51	0.29	0.39		
			Sárgaborsó főzelék	1 303.04	311.73	15.51	8.76	2.25	42.37	0.59	0.38		
			Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 678.02	640.67	28.83	19.33	4.18	87.05	0.89	1.99		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Karfiolleves	436.92	104.53	3.73	2.51	0.33	16.51	0.29	0.39		
			Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37		
			Sárgaborsó főzelék	1 324.81	316.94	15.61	9.24	2.54	42.49	0.70	0.39		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	2 936.03	702.40	41.48	18.62	5.32	91.30	2.83	1.50		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Karfiolleves	449.17	107.46	4.61	2.65	0.36	16.18	0.02	0.42		
			Lencsefőzelék	1 495.21	357.71	20.37	6.75	2.32	53.45	8.77	0.51		
		Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	2 783.50	665.91	33.64	17.34	4.28	93.11	8.80	2.06			





5/5/2026 kedd (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Karfiolleves	524.69	125.52	5.31	2.75	0.38	19.75	0.02	0.43		
		Sárgaborsó főzelék	1 285.37	307.50	15.64	8.17	2.59	42.51	0.00	0.38		
		Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 649.18	633.76	29.61	18.86	4.57	85.74	0.03	1.94		





5/6/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	415.46	99.39	4.48	4.21	0.84	10.78	0.00	0.07			
			Temesvári sertésragu	890.64	213.07	15.61	13.21	4.77	7.64	0.00	0.64			
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
			Összesen:	2 569.54	614.72	29.34	21.10	6.04	80.05	0.79	1.24			
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.ment 7-10	E	Rántott lev.	501.92	120.08	3.05	4.99	0.65	15.68	0.02	0.20			
			Temesvári sertésragu	828.72	198.26	15.30	11.91	4.64	7.18	0.78	0.60			
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
			Összesen:	2 594.08	620.60	27.60	20.58	5.72	84.49	1.59	1.33			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	344.98	82.53	2.22	3.61	0.65	10.19	0.00	0.54			
			Temesvári sertésragu	875.64	209.48	14.95	13.41	4.97	6.94	0.78	0.63			
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
			Összesen:	2 589.95	619.60	23.17	23.20	6.29	78.38	0.78	1.39			










5/6/2026 szerda	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07			
			Temesvári sertésragu	874.95	209.32	15.80	11.35	4.41	10.70	0.78	0.58			
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
			Összesen:	2 539.38	607.51	29.39	19.23	5.67	82.40	1.57	1.18			
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20			
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11			
			Temesvári sertésragu	875.47	209.44	15.35	13.44	4.99	6.47	0.78	0.63			
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	2 751.26	658.20	27.82	23.98	6.27	85.97	2.14	1.47				
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07			
			Temesvári sertésragu	874.95	209.32	15.80	11.35	4.41	10.70	0.78	0.58			
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	2 539.38	607.51	29.39	19.23	5.67	82.40	1.57	1.18				





5/6/2026 szerda (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	471.16	112.72	4.34	6.05	1.04	10.07	0.00	0.07	 	
		Temesvári sertésragu	966.42	231.20	15.95	13.73	4.88	10.64	0.00	0.60	 	
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
		Összesen:	2 555.61	611.39	29.14	23.06	6.35	75.34	0.79	1.19		





5/7/2026 csütörtök												
(00100) Diabetes 7-10	E	Paradicsomleves	632.70	151.36	3.38	4.31	0.45	24.55	9.99	0.75		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		Összesen:	2 729.40	652.96	31.89	22.10	5.43	79.96	16.94	1.31		
(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.men.t 7-10	E	Paradicsomleves	909.67	217.62	4.30	4.45	0.49	39.69	17.18	0.76		
		Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	3 075.63	735.80	29.79	26.41	3.63	92.86	31.07	1.21		
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Paradicsomleves	920.23	220.15	3.03	4.38	0.44	41.73	15.22	0.76		
		Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	3 051.11	729.93	28.52	25.41	3.47	94.90	29.11	1.21		





5/7/2026 csütörtök	(00163) Laktózm. 7-10	E	Paradicsomleves	872.40	208.71	4.84	4.57	0.51	36.76	14.99	0.79		
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 968.19	710.10	30.33	24.68	3.44	89.93	28.88	1.24		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Paradicsomleves	911.23	218.00	4.20	5.39	0.59	37.76	15.22	0.76		
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 077.19	736.18	29.69	27.35	3.73	90.93	29.11	1.21		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Paradicsomleves	872.40	208.71	4.84	4.57	0.51	36.76	14.99	0.79		
			Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03			
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
		Összesen:	2 898.03	693.31	30.33	22.81	3.22	89.93	28.88	1.24			





5/7/2026 csütörtök (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Paradicsomleves	730.59	174.78	4.30	4.53	0.49	28.95	9.99	0.79		
		Sült csirkecomb filé	581.93	139.22	18.94	6.55	1.39	0.97	0.00	0.22		
		Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		Összesen:	2 792.21	667.99	32.81	21.39	5.36	84.36	16.94	1.35		





5/8/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Olasz zöldségleves	433.85	103.79	2.49	6.07	1.48	9.60	0.22	0.82		
			Tejszínes gombás csirke	918.37	219.71	21.68	9.58	3.18	11.43	0.98	0.18		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 576.14	616.30	29.77	21.43	5.33	75.28	1.20	1.21		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E	Olasz zöldségleves	349.78	83.68	1.53	4.27	1.08	9.49	0.45	0.73		
			Tejszínes gombás csirke	972.61	232.68	22.89	10.41	3.67	11.58	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 546.31	609.16	30.02	20.46	5.42	75.32	1.62	1.13		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Olasz zöldségleves	388.85	93.03	1.75	5.03	1.35	9.90	0.24	0.80		
			Tejszínes gombás csirke	935.61	223.83	21.56	11.24	3.72	8.83	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 548.38	609.66	28.91	22.05	5.74	72.98	1.41	1.20		





5/8/2026 péntek	(00163) Laktózm. 7-10	E	Olasz zöldségleves	398.76	95.40	2.49	5.14	1.38	9.60	0.22	0.82			
			Tejszínes gombás csirke	1 007.70	241.08	22.89	11.34	3.77	11.58	1.17	0.19			
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
			Összesen:	2 630.38	629.28	30.98	22.26	5.82	75.43	1.39	1.22			
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Olasz zöldségleves	431.60	103.25	1.84	5.07	1.36	12.20	0.55	0.80			
			Tejszínes gombás csirke	972.61	232.68	22.89	10.41	3.67	11.58	1.17	0.19			
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
			Összesen:	2 628.13	628.73	30.33	21.26	5.70	78.03	1.72	1.20			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Olasz zöldségleves	398.76	95.40	2.49	5.14	1.38	9.60	0.22	0.82			
			Tejszínes gombás csirke	1 007.70	241.08	22.89	11.34	3.77	11.58	1.17	0.19			
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
			Összesen:	2 630.38	629.28	30.98	22.26	5.82	75.43	1.39	1.22			





5/8/2026 péntek (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Olasz zöldségleves	398.76	95.40	2.49	5.14	1.38	9.60	0.22	0.82			
		Tejszínes gombás csirke	1 007.70	241.08	22.89	11.34	3.77	11.58	1.17	0.19			
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	2 595.30	620.89	30.98	21.33	5.72	75.43	1.39	1.22			

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

