



Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/4/2026 hétfő (00156) Laktózmentes 1-3	R Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Akácmez	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	Meggybefőtt, magozott	188.83	45.17	0.30	0.09	0.00	10.40	10.40	0.00			
	T Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01			
	E Tökfőzelék		666.91	159.55	3.78	8.17	2.54	17.48	0.80	0.50		
		Vagdalt	688.55	164.72	13.91	5.21	1.73	15.34	0.69	0.40		
	U Tej laktózmentes		324.00	77.51	6.60	3.00	2.00	5.60	5.60	0.23		
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Összesen:	3 359.30	803.65	35.73	25.47	9.62	105.92	32.09	2.26		





5/5/2026 kedd (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
	T	Sütőtök	162.54	38.89	0.75	0.30	0.00	8.25	0.00	0.01		
	E	Kapros halfilé	555.21	132.83	10.35	7.94	2.48	4.34	0.61	0.16		
		Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.40		
	U	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Összesen:	3 208.20	767.51	35.29	25.88	7.15	96.81	7.11	1.54		





5/6/2026 szerda (00156) Laktózmentes 1-3	R	Tejbedara szórattal	1 034.26	247.43	9.61	3.52	2.28	43.71	21.58	0.23	 	
		Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
	T	Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	E	Csirkemell-máj rizottó	1 133.50	271.17	16.96	3.39	0.56	42.92	0.02	0.39		
		Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	8.33	0.12		
	U	Csirkemell sonka	115.29	27.58	6.18	0.25	0.06	0.13	0.00	0.07		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 174.49	759.44	37.55	10.50	3.61	127.32	34.93	1.34		





5/7/2026 csüörtök (00156) Laktózmentes 1-3	R	Karamell	491.83	117.66	6.60	3.00	2.00	15.59	15.59	0.23	
		Tonhal konzerv	363.76	87.02	7.14	6.45	1.69	0.00	0.00	0.23	
		Teljes kiörlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00	
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00	
	E	Csirkeguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12	
		Mákos bukta	1 126.46	269.49	8.34	9.66	1.72	36.93	4.06	0.03	
	U	Kifli	313.50	75.00	1.75	0.55	0.00	15.00	0.00	0.25	
		Joghurt, laktózmentes	417.00	99.76	6.49	4.01	2.25	8.73	0.00	0.36	
		Összesen:	3 616.81	865.26	42.96	24.63	7.79	115.11	30.26	1.61	





5/8/2026 péntek (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Virslí	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	1.25	
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
	T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03	
	E	Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10	
		Paradicsomos káposzta	515.43	123.31	3.84	2.41	0.27	21.17	5.00	0.40	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
	U	Trappistasajt laktózmentes	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		Karalábé	32.08	7.68	0.42	0.04	0.00	1.38	0.00	0.03	
		Összesen:	3 357.83	803.30	41.19	22.74	8.79	106.96	28.09	3.35	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

