



Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E Húsgombóclevés	563.97	134.92	9.28	3.21	0.98	16.97	0.01	0.22		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Mákos tészta	2 363.54	565.44	18.09	13.47	2.77	92.26	17.98	0.96		
		Összesen:	3 072.92	735.15	27.77	17.08	3.75	116.23	17.99	1.19		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Húsgombóc	812.67	194.42	17.24	6.48	2.22	16.56	0.00	0.17		
		Túrós tészta	1 738.47	415.90	23.34	8.55	3.26	60.91	0.00	0.72		
		Édes tejföl	488.85	116.95	1.57	10.10	5.09	4.81	3.00	0.04		
	Összesen:	3 039.99	727.27	42.15	25.13	10.57	82.28	3.00	0.93			





4/14/2026 kedd		(00134) Laktózmentes 11-14										
E	Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
	Sertés pörkölt	871.23	208.43	19.46	12.98	3.24	3.17	0.00	0.69			
	Zöldbabfőzelék	760.42	181.92	8.17	4.00	2.04	27.86	0.80	0.03			
	Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68			
	Kecs	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15			
Összesen:		3 333.13	797.40	36.30	21.48	6.36	112.54	10.79	1.56			
E	Zöldségleves	297.07	71.07	2.19	3.13	0.37	8.42	0.59	0.17			
	Sertés pörkölt	897.47	214.71	19.89	12.48	4.45	5.41	0.00	0.21			
	Zöldbabfőzelék	1 082.31	258.92	8.97	10.54	3.22	31.51	0.02	0.03			
	Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68			
	Összesen:		2 969.39	710.38	37.53	27.00	8.09	78.16	0.61	1.09		





4/15/2026 szerda	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14			
		Bakonyi sertéstokány	1 193.21	285.46	21.18	18.01	6.36	9.29	0.78	0.61				
		Galuska köret	1 619.68	387.48	15.61	7.68	1.67	63.51	0.00	0.10				
		Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03				
	Összesen:	3 239.74	775.05	39.03	27.63	8.26	91.37	11.09	0.88					
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karalábéleves	319.09	76.34	2.44	3.15	0.39	9.55	0.05	0.60			
		Bakonyi sertéstokány	1 095.24	262.02	20.79	16.25	5.97	7.83	0.00	0.57				
		Galuska köret	1 584.60	379.09	15.61	6.76	1.56	63.51	0.00	0.10				
Összesen:		2 998.93	717.45	38.84	26.16	7.92	80.89	0.05	1.27					





4/16/2026 csütörtök												
(00134) Laktózmentes 11-14	E	Brokkolikrémleves	470.56	112.57	5.24	4.30	2.48	13.11	0.98	0.25		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rántott hal magvas bundában	1 501.37	359.18	23.60	15.06	2.53	30.89	0.72	0.83		
		Zöldséges bulgur	1 076.45	257.52	8.63	5.06	0.61	47.18	1.41	0.33		
		Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17		
		Összesen:	3 414.02	816.74	38.40	31.54	6.57	96.28	3.11	1.68		
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Brokkolikrémleves	322.00	77.03	4.18	2.26	0.30	10.06	0.05	0.52		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rántott hal magvas bundában	1 483.32	354.86	22.83	15.61	2.64	29.35	0.72	0.83		
		Zöldséges bulgur	1 162.31	278.06	9.37	5.14	0.63	51.73	1.47	1.02		
		Tartármártás	285.82	68.38	0.47	4.60	1.39	6.38	5.00	0.17		
		Összesen:	3 483.49	833.36	37.69	31.42	5.42	101.80	7.24	2.64		





4/17/2026 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Meggye leves	960.87	229.87	2.51	3.74	1.99	45.38	33.16	0.33		
			Csirkemellfilé Dubarry módra	999.81	239.19	23.20	11.04	3.96	11.55	0.39	0.45		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Összesen:	3 399.54	813.29	32.11	22.45	6.84	118.93	33.55	0.99		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Meggye leves	414.27	99.11	1.63	2.05	1.01	17.72	8.71	0.32		
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 114.26	266.57	26.51	12.46	4.36	11.78	0.39	0.33		
			Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21		
		Összesen:	2 932.31	701.51	34.54	21.25	6.15	91.50	9.10	0.86			

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

