



Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E Májgombóclevés	1 099.93	263.14	12.35	8.88	5.47	32.21	1.86	1.78		
		Tarhonyás hús	2 305.04	551.45	31.54	19.45	4.17	61.93	0.01	1.19		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		Összesen:	3 572.23	854.60	44.67	28.54	9.64	102.24	1.87	3.23		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Májgombóclevés	911.63	218.09	10.33	7.15	4.38	27.08	1.49	1.45		
		Tarhonyás hús	2 094.54	501.09	31.54	13.88	3.54	61.93	0.01	1.19		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		Összesen:	3 173.43	759.19	42.65	21.24	7.92	97.11	1.50	2.90		





4/21/2026 kedd											
(00134) Laktózmentes 11-14	E	Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02	
		Parajfőzelék	1 076.35	257.50	6.49	17.71	3.61	17.73	0.78	0.20	
		Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02	
		Összesen:	3 563.00	852.38	24.76	28.62	9.24	121.41	0.78	0.88	
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldségleves	297.07	71.07	2.19	3.13	0.37	8.42	0.59	0.17	
		Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02	
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
		Parajfőzelék	788.41	188.62	6.00	10.20	2.76	17.98	0.78	0.18	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02	
		Összesen:	3 083.31	737.63	26.32	24.24	8.76	102.08	1.37	1.02	





4/22/2026 szerda												
(00134) Laktózmentes 11-14	E	Daragaluska leves	631.31	151.03	4.54	6.84	0.97	17.54	0.00	0.62		
		Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
		Párolt káposzta 1/2 adag	605.87	144.94	2.09	4.91	0.56	22.59	14.99	0.24		
		Hagymás tört burgonya	1 363.79	326.27	6.49	9.80	1.12	51.66	0.00	0.31		
		Összesen:	3 442.09	823.46	34.12	34.29	6.07	92.19	14.99	1.63		
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Daragaluska leves	724.37	173.29	5.41	6.00	0.90	24.09	0.00	0.13		
		Sertéssült	792.00	189.47	21.00	11.44	3.27	0.40	0.00	0.46		
		Párolt káposzta 1/2 adag	384.65	92.02	2.09	3.05	0.35	13.60	5.99	1.52		
		Hagymás tört burgonya	1 105.87	264.56	5.74	6.03	0.69	45.66	0.00	0.30		
		Összesen:	3 006.89	719.34	34.24	26.52	5.21	83.75	5.99	2.41		





4/23/2026 csütörtök		(00134) Laktózmentes 11-14											
E	Babgulyás	1 104.58	264.25	20.48	7.93	2.28	27.23	0.00	0.98				
	Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	15.95	1.08				
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
Összesen:		3 880.84	928.43	37.58	13.73	2.77	158.80	15.95	2.56				
E	Babgulyás	1 139.67	272.65	20.48	8.86	2.39	27.23	0.00	0.98				
	Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	15.95	1.08				
	Összesen:	3 275.85	783.70	32.55	13.65	2.84	128.36	15.95	2.06				





4/24/2026 péntek													
(00134) Laktózmentes 11-14	E	Szárnyasaprólék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.02			
		Mákos nudli	1 978.51	473.33	10.85	7.08	1.21	66.38	9.99	1.60			
		Összesen:	2 797.24	669.20	30.95	12.35	2.10	83.14	10.03	2.62			
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Szárnyasaprólék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.21			
		Mákos nudli	2 436.77	582.96	14.76	13.27	2.96	99.41	23.98	0.04			
		Összesen:	3 255.50	778.83	34.86	18.54	3.85	116.17	24.02	1.25			

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

