



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 (00134) Laktózmentes 11-14	E Csirkeraguleves	752.49	180.02	19.38	8.29	1.03	6.65	0.00	0.22		
	Káposztás tészta	2 143.77	512.86	15.05	12.38	1.60	84.19	14.99	1.05		
	Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
	Összesen:	3 395.92	812.42	37.41	26.79	5.88	103.82	27.59	1.29		
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Csirkeraguleves	752.49	180.02	19.38	8.29	1.03	6.65	0.00	0.22		
	Káposztás tészta	2 214.23	529.72	14.89	12.36	1.60	88.62	19.98	1.05		
	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
	Összesen:	3 409.80	815.74	37.37	25.75	6.93	107.27	19.98	1.29		





5/5/2026 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Karfiolleves	700.29	167.53	6.08	5.70	0.73	22.81	0.02	0.47		
		Lencsefőzelék	1 626.74	389.17	23.29	7.00	2.35	57.81	6.17	0.33			
		Sült kolbász	430.56	103.00	5.04	9.16	1.95	0.05	0.01	0.80			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	3 252.26	778.04	39.04	22.47	5.07	104.11	6.20	2.09			
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Karfiolleves	468.38	112.05	5.22	1.85	0.27	18.51	0.02	0.45		
		Sárgaborsó főzelék	1 385.73	331.51	16.74	9.78	3.26	43.77	0.00	0.63			
		Sült kolbász	430.56	103.00	5.04	9.16	1.95	0.05	0.01	0.80			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	2 779.34	664.90	31.63	21.40	5.52	85.77	0.03	2.37			





5/6/2026 szerda												
(00134) Fruktóz sz. 11-14 Laktózmentes 11-14	E	Csurgatott tojás leves	605.56	144.87	5.69	7.74	1.35	12.92	0.00	0.09		
		Temesvári sertésragu	1 107.21	264.88	20.53	14.84	5.48	11.93	0.78	0.71		
		Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	3 180.94	760.98	36.65	27.03	7.33	96.05	1.66	1.35		
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csurgatott tojás leves	600.75	143.72	5.69	6.37	1.14	15.72	0.00	0.07		
		Temesvári sertésragu	1 133.42	271.15	20.15	16.68	5.70	9.72	0.00	0.72		
		Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
		Összesen:	2 984.22	713.92	35.67	26.90	7.34	86.14	0.88	1.32		





5/7/2026 csütörtök												
(00134) Laktózmentes 11-14	E	Paradicsomleves	1 309.88	313.37	7.56	6.99	0.81	54.64	19.98	1.02		
		Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
		Burgonyapüré	1 656.84	396.37	9.68	14.50	4.62	55.36	0.00	0.30		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		Összesen:	3 553.65	850.15	34.49	27.57	6.69	114.02	26.93	1.61		
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Paradicsomleves	739.71	176.96	4.78	3.68	0.38	30.93	9.99	0.93		
		Sült csirkecomb filé	672.62	160.91	21.03	8.00	1.63	1.02	0.00	0.24		
		Burgonyapüré	1 623.47	388.39	11.37	11.70	4.24	57.99	0.00	0.30		
		Céklasaláta	84.85	20.30	0.56	0.07	0.00	4.34	9.72	0.14		
		Összesen:	3 120.65	746.56	37.74	23.45	6.25	94.28	19.71	1.61		





5/8/2026 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Olasz zöldségleves	776.69	185.81	4.08	12.53	3.39	13.90	0.27	0.60		
			Tejszínes gombás csirke	1 091.09	261.03	26.04	10.56	3.72	15.15	1.17	0.21		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Összesen:	3 306.64	791.07	36.52	30.76	8.00	91.05	1.44	1.02		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Olasz zöldségleves	497.42	119.00	2.49	8.42	2.13	8.11	0.23	0.40		
			Tejszínes gombás csirke	1 053.81	252.11	25.36	11.44	3.80	11.63	1.17	0.21		
			Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21		
		Összesen:	2 955.01	706.94	34.25	26.60	6.71	81.74	1.40	0.82			

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

