



Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/11/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Sertésraguleves	590.63	141.30	15.41	5.09	1.74	8.14	0.00	0.71		
		Burgonyás tészta	1 986.66	475.28	14.49	9.24	1.22	82.40	0.00	0.94		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	2 606.06	623.46	30.20	14.38	2.96	91.84	0.00	1.90		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E Sertésraguleves	695.88	166.48	15.41	7.87	2.06	8.14	0.00	0.71		
		Burgonyás tészta	2 016.53	482.42	15.24	6.98	0.96	88.40	0.00	0.95		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	2 741.18	655.78	30.95	14.90	3.02	97.84	0.00	1.91		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Sertésraguleves	695.88	166.48	15.41	7.87	2.06	8.14	0.00	0.71		
		Burgonyás tészta	1 997.02	477.76	7.54	8.04	0.96	91.27	2.35	0.65		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	2 721.67	651.12	23.25	15.96	3.02	100.71	2.35	1.61		





5/11/2026 hétfő	(00163) Laktózm. 7-10	E	Sertésraguleves	695.88	166.48	15.41	7.87	2.06	8.14	0.00	0.71		
			Burgonyás tészta	2 131.10	509.83	14.74	12.04	1.54	84.40	0.00	0.94		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 855.75	683.19	30.45	19.96	3.60	93.84	0.00	1.90		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Sertésraguleves	730.97	174.87	15.41	8.80	2.17	8.14	0.00	0.71		
			Burgonyás tészta	2 131.10	509.83	14.74	12.04	1.54	84.40	0.00	0.94		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 890.84	691.58	30.45	20.89	3.71	93.84	0.00	1.90		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Sertésraguleves	695.88	166.48	15.41	7.87	2.06	8.14	0.00	0.71		
			Burgonyás tészta	2 178.57	521.19	15.05	12.07	1.54	86.81	0.00	1.44		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 903.22	694.55	30.76	19.99	3.60	96.25	0.00	2.40		















5/11/2026 hétfő (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Sertésraguleves	625.72	149.69	15.41	6.02	1.85	8.14	0.00	0.71		
		Burgonyás tészta	2 131.10	509.83	14.74	12.04	1.54	84.40	0.00	0.94		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 814.36	673.29	30.75	18.16	3.39	95.14	0.00	2.15		





5/12/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	661.17	158.17	5.20	5.05	0.79	22.68	0.00	0.13	 	
			Tökfőzelék	592.48	141.74	3.57	6.36	2.02	17.32	0.03	0.06	 	
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 556.88	611.69	31.12	23.31	5.69	68.41	0.03	0.87		
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.ment 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
			Tökfőzelék	774.48	185.28	4.26	9.52	2.69	20.33	0.81	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	2 627.51	628.59	30.26	23.79	5.85	72.57	0.86	1.43		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Rizsleves	506.58	121.19	2.62	3.11	0.38	20.58	0.05	0.64		
			Sertés pörkölt	983.98	235.40	17.72	15.93	3.37	4.97	0.00	0.19		
			Tökfőzelék	699.56	167.36	2.44	6.24	2.27	25.08	0.81	0.46		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 546.52	609.21	24.37	26.51	6.13	67.51	2.26	1.69		





5/12/2026 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12			
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19			
			Tökfőzelék	568.36	135.97	3.45	6.31	2.31	16.11	0.81	0.46			
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68			
			Összesen:	2 631.09	629.45	32.02	23.20	5.90	72.16	0.81	1.45			
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19			
			Tökfőzelék	774.48	185.28	4.26	9.52	2.69	20.33	0.81	0.06			
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
			Összesen:	2 551.64	610.44	28.86	23.32	5.94	70.53	2.70	0.70			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12			
			Sertés pörkölt	761.30	182.13	17.30	11.24	2.84	2.72	0.00	0.67			
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
			Tökfőzelék	653.00	156.22	3.59	8.17	2.52	16.81	0.81	0.46			
			Összesen:	2 569.54	614.72	30.82	24.89	6.10	65.92	0.81	1.83			





5/12/2026 kedd (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12	 	
		Tökfőzelék	528.45	126.42	3.30	5.41	1.91	15.91	0.03	0.06	 	
		Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Összesen:	2 576.89	616.48	31.77	22.29	5.50	71.23	0.03	1.05		





5/13/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 326.48	317.34	25.47	12.31	3.47	25.80	0.64	0.60		
			Spenótos burgonyapüré	1 079.73	258.31	7.43	5.36	1.76	44.02	0.00	0.14		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Összesen:	3 060.47	732.17	34.24	17.77	5.23	106.12	0.64	0.77		
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.men 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Spenótos burgonyapüré	1 038.94	248.55	6.30	4.88	1.77	43.75	0.39	0.09		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 060.23	253.64	22.97	11.22	3.22	14.91	0.32	0.39		
			Összesen:	2 753.43	658.71	30.61	16.20	4.99	94.96	0.71	0.51		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 076.74	257.59	22.14	11.83	3.35	15.18	0.34	0.25		
			Spenótos burgonyapüré	1 078.14	257.93	6.55	4.90	1.78	45.75	0.39	0.09		
		Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02			
		Összesen:	2 809.14	672.04	30.03	16.83	5.13	97.23	0.73	0.37			





5/13/2026 szerda	(00163) Laktózm. 7-10	E Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Tökmagos rántott sertéskaraj	1 326.48	317.34	25.47	12.31	3.47	25.80	0.64	0.60		
		Spenótos burgonyapüré	1 026.31	245.53	6.06	5.56	1.96	41.76	0.39	0.10		
		Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
		Összesen:	3 007.05	719.39	32.87	17.97	5.43	103.86	1.03	0.73		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Tökmagos rántott sertéskaraj	951.32	227.59	23.42	11.45	3.22	7.44	0.00	0.19		
		Spenótos burgonyapüré	1 132.55	270.95	6.06	8.36	2.72	41.77	0.39	0.14		
		Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
		Összesen:	2 738.13	655.06	30.82	19.91	5.94	85.51	0.39	0.36		
	(00171) Tejmentes 7-10	E Tökmagos rántott sertéskaraj	1 309.20	313.20	23.10	18.05	4.08	14.22	0.38	0.95		
		Spenótos burgonyapüré	1 026.31	245.53	6.06	5.56	1.96	41.76	0.39	0.10		
		Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
Gyöngyhagyma savanyúság		82.72	19.79	0.60	0.05	0.00	4.15	0.00	0.01			
Összesen:		2 907.05	695.46	29.90	23.66	6.04	88.13	0.77	1.07			





5/13/2026 szerda (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Tökmagos rántott sertéskaraj	1 326.48	317.34	25.47	12.31	3.47	25.80	0.64	0.60		
		Spenótos burgonyapüré	1 079.73	258.31	7.43	5.36	1.76	44.02	0.00	0.14		
		Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
		Összesen:	3 060.47	732.17	34.24	17.77	5.23	106.12	0.64	0.77		





5/14/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 074.38	257.03	18.16	15.27	6.03	11.37	0.00	0.87		
			Szilvás gombóc	1 765.99	422.49	10.41	6.17	0.94	79.70	13.47	0.83		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 013.48	720.93	29.17	21.64	6.97	99.57	13.47	1.71		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 103.92	264.09	19.01	15.73	6.17	11.25	0.59	1.07		
			Szilvás gombóc	1 769.39	423.30	9.49	5.35	0.73	82.66	16.46	0.81		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 046.42	728.80	29.10	21.28	6.90	102.41	17.05	1.89		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 111.54	265.92	18.25	16.46	6.62	10.81	0.78	1.08		
			Szilvás gombóc	1 564.10	374.19	5.77	5.84	0.78	73.00	16.32	0.60		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	2 848.75	681.52	24.62	22.50	7.40	92.31	17.10	1.69		









5/14/2026 csütörtök													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 103.92	264.09	19.01	15.73	6.17	11.25	0.59	1.07			
		Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	16.46	0.83			
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01			
		Összesen:	3 093.37	740.03	30.02	22.10	7.11	102.45	17.05	1.91			
	E	Bakonyi betyárleves	873.34	208.93	16.64	10.70	4.42	11.21	0.59	0.59			
		Szilvás gombóc	1 769.39	423.30	9.49	5.35	0.73	82.66	16.46	0.81			
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01			
		Összesen:	2 815.84	673.64	26.73	16.25	5.15	102.37	17.05	1.41			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 103.92	264.09	19.01	15.73	6.17	11.25	0.59	1.07		
			Szilvalekváros gombóc tojásmentes	1 863.43	445.80	9.31	10.11	1.08	76.47	10.79	0.98		
Narancs			173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01			
Összesen:		3 140.46	751.30	28.92	26.04	7.25	96.22	11.38	2.06				





5/14/2026 csütörtök (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Bakonyi betyárleves	1 074.38	257.03	18.16	15.27	6.03	11.37	0.00	0.87	 	
		Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	16.46	0.83	 	
		Összesen:	2 890.72	691.56	28.57	21.44	6.97	94.07	16.46	1.70		





5/15/2026 béntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Brokkolikrémleves	353.90	84.67	4.13	3.43	1.98	9.22	0.78	0.44		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Kapros csirkeragu	704.48	168.54	16.30	6.37	2.95	11.30	0.55	0.65		
			Összesen:	2 742.38	656.08	27.70	23.21	6.53	83.32	1.33	1.51		
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.ment 7-10	E	Brokkolikrémleves	454.31	108.69	4.72	5.64	2.38	9.63	0.86	0.44		
			Pírított zsemlekocka	246.67	59.01	2.03	0.15	0.06	12.31	0.74	0.14		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Párolt csirkemell	674.16	161.28	24.95	5.79	0.82	2.30	0.05	0.19		
			Összesen:	2 599.06	621.78	37.30	17.36	3.93	78.49	1.65	0.98		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Brokkolikrémleves	517.68	123.85	3.10	5.53	2.33	15.26	0.86	0.44		
			Kapros csirkeragu	658.85	157.62	13.97	6.59	2.95	10.31	0.68	0.64		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 400.45	574.27	22.67	17.90	5.95	79.82	1.54	1.29		





5/15/2026 péntek	(00163) Laktózm. 7-10	E	Brokkolikrémleves	537.41	128.57	5.00	6.28	2.32	12.86	0.78	0.44		
			Kapros csirkeragu	623.33	149.12	14.94	5.77	2.62	9.18	0.55	0.60		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 384.66	570.49	25.54	17.83	5.61	76.29	1.33	1.25		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Brokkolikrémleves	487.90	116.72	4.80	5.65	2.39	11.53	0.86	0.44		
			Pírított zsemlekocka	246.67	59.01	2.03	0.15	0.06	12.31	0.74	0.14		
			Párolt csirkemell	674.16	161.28	24.95	5.79	0.82	2.30	0.05	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 632.65	629.81	37.38	17.37	3.94	80.39	1.65	0.98			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Brokkolikrémleves	537.41	128.57	5.00	6.28	2.32	12.86	0.78	0.44		
			Kapros csirkeragu	623.33	149.12	14.94	5.77	2.62	9.18	0.55	0.60		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21			
		Összesen:	2 844.74	680.56	27.21	25.46	6.54	84.84	1.33	1.46			





5/15/2026 péntek (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	BrokkolikréMLEVES	397.36	95.06	4.47	3.77	2.18	10.70	0.86	0.44		
		LevesgyöNGY	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Kapros csirkeragu	704.48	168.54	16.30	6.37	2.95	11.30	0.55	0.65		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 520.72	603.04	27.21	18.80	6.16	80.53	1.41	1.40		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

