



Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/18/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Csurgatott tojás leves	415.46	99.39	4.48	4.21	0.84	10.78	0.00	0.07		
		Vadas sertésragu	873.96	209.08	16.80	9.39	3.69	13.91	4.80	0.66		
		Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
		Összesen:	2 518.29	602.46	31.78	18.76	5.28	75.72	4.80	1.22		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E Rántott lev.	501.92	120.08	3.05	4.99	0.65	15.68	0.02	0.20		
		Vadas sertésragu	871.45	208.48	17.07	8.58	3.52	15.33	5.38	0.66		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
		Összesen:	3 076.10	735.91	31.92	19.76	5.03	106.24	25.97	1.41		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Csurgatott tojás leves	344.98	82.53	2.22	3.61	0.65	10.19	0.00	0.54		
		Vadas sertésragu	1 175.59	281.24	16.15	12.08	4.28	26.49	5.58	0.63		
		Tészta köret	1 156.73	276.73	2.80	4.83	0.59	53.90	2.35	0.19		
Banán		438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06			
	Összesen:	3 116.07	745.47	22.47	20.62	5.52	114.78	28.50	1.42			





5/18/2026 hétfő		(00163) Laktózm. 7-10													
5/18/2026 hétfő	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07				
		Vadas sertésragu	980.10	234.47	17.91	9.43	4.02	19.04	5.58	0.67					
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49					
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06					
		Összesen:	3 083.82	737.75	34.05	19.82	5.71	104.34	26.15	1.29					
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20				
		Vadas sertésragu	943.81	225.79	17.74	8.63	3.54	18.85	5.38	0.66					
		Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49					
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06					
		Összesen:	3 003.72	718.59	31.24	19.71	4.99	102.72	25.97	1.41					
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07				
		Vadas sertésragu	943.81	225.79	17.74	8.63	3.54	18.85	5.38	0.66					
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49					
Banán		438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06						
Összesen:		3 047.53	729.07	33.88	19.02	5.23	104.15	25.95	1.28						





5/18/2026 hétfő (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	471.16	112.72	4.34	6.05	1.04	10.07	0.00	0.07		
		Vadas sertésragu	894.71	214.05	17.75	9.46	3.73	14.05	0.00	0.66		
		Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49		
		Összesen:	2 559.66	612.36	32.59	19.75	5.41	75.15	0.00	1.22		





5/19/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 671.06	639.01	34.19	21.70	6.23	74.51	15.19	2.00		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy.ment 7-10	E	Májgaluska leves	523.94	125.34	10.47	1.87	0.70	16.56	0.05	0.48		
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 588.15	619.17	35.84	21.97	3.63	68.02	13.94	1.22		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Májgaluska leves glut. lakt.	676.12	161.75	11.22	2.56	0.84	23.31	0.05	0.50		
			Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
		Összesen:	2 600.00	622.00	36.59	18.94	3.34	74.77	13.94	1.24			





5/19/2026 kedd														
(00163) Laktózm. 7-10	E	Májgaluska leves	723.24	173.02	11.82	5.76	2.04	18.32	0.05	0.51				
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22				
		Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32				
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20				
	Összesen:	2 612.03	624.88	37.19	21.22	4.44	69.78	13.94	1.25					
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Májgaluska leves	630.11	150.74	10.44	4.86	1.81	16.17	0.05	0.48			
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22			
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32			
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
		Összesen:	2 694.32	644.57	35.81	24.96	4.74	67.63	13.94	1.22				
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17			
			Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22			
			Petrezselymes burgonya	1 189.76	284.63	5.88	7.90	0.90	46.29	0.00	0.32			
Céklasaláta			121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20				
Összesen:		2 514.74	601.61	35.43	18.07	3.10	72.64	13.90	0.91					





5/19/2026 kedd (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Márgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
		Sült csirkecomb filé	581.93	139.22	18.94	6.55	1.39	0.97	0.00	0.22		
		Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	2 635.98	630.62	34.19	20.77	6.12	74.51	15.19	2.00		





5/20/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Frankfurti leves	631.64	151.11	6.95	8.66	3.63	11.23	0.04	0.27		
			Sajtos-tejfölös tészta	1 830.49	437.92	17.73	15.62	7.25	56.08	0.00	0.95		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 578.46	616.86	25.00	24.60	10.88	72.91	0.04	1.23		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E	Frankfurti leves	600.19	143.59	6.95	7.83	3.44	11.23	0.62	0.78		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Mákos nudli	1 799.58	430.52	11.05	10.04	2.35	72.84	19.98	0.03		
			Összesen:	2 516.10	601.94	18.32	18.19	5.79	89.67	20.60	0.82		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Frankfurti leves	803.66	192.26	7.71	10.58	4.67	16.39	0.82	1.52		
			Mákos nudli	1 710.40	409.19	8.66	8.36	2.09	73.65	19.98	0.03		
			Alma	290.83	69.58	0.80	0.80	0.00	14.00	0.00	0.02		
			Összesen:	2 804.89	671.03	17.17	19.74	6.76	104.04	20.80	1.57		









5/20/2026 szerda														
00163) Laktózm. 7-10	E	Frankfurti leves	614.66	147.05	7.08	7.84	3.45	11.94	0.62	0.28				
		Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03				
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01				
		Összesen:	2 510.12	600.51	18.70	16.64	5.63	92.38	20.60	0.32				
	E	Frankfurti leves	711.59	170.24	8.33	9.84	4.22	11.96	0.62	0.33				
		Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03				
		Alma	290.83	69.58	0.80	0.80	0.00	14.00	0.00	0.02				
		Összesen:	2 781.55	665.45	20.43	19.12	6.40	100.80	20.60	0.38				
	00171) Tejmentes 7-10	E	Frankfurti leves	614.66	147.05	7.08	7.84	3.45	11.94	0.62	0.28			
			Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03			
Alma			116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01				
Összesen:		2 510.12	600.51	18.70	16.64	5.63	92.38	20.60	0.32					





5/20/2026 szerda (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Frankfurti leves	757.52	181.23	8.47	10.68	4.41	12.65	0.04	0.32	 	
		Mákos nudli	2 229.61	533.40	12.46	9.25	2.03	76.06	19.98	1.53	 	
		Összesen:	2 987.13	714.63	20.93	19.93	6.44	88.71	20.02	1.85		





5/21/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
			Meggy mártás	819.61	196.08	3.09	3.43	1.42	36.91	14.49	0.52		
			Összesen:	2 779.15	664.87	32.89	17.63	5.26	92.02	14.59	1.39		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E	Húsleves	609.66	145.85	13.90	5.21	1.80	10.62	0.27	0.24		
			Meggy mártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
			Összesen:	2 726.24	652.21	37.65	20.67	6.86	77.17	15.59	1.34		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Húsleves tészta betéttel	550.86	131.78	12.20	4.52	1.56	10.24	0.39	0.59		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
		Meggy mártás	862.19	206.27	1.53	3.74	1.93	40.29	16.26	0.53			
		Összesen:	2 687.86	643.03	35.28	15.25	5.89	88.61	16.70	1.31			





5/21/2026 csütörtök													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30			
		Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17			
		Pírított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40			
		Meggy mártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53			
	Összesen:	2 766.87	661.93	32.74	18.17	5.84	90.22	15.37	1.40				
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Húsleves	539.40	129.04	6.04	2.18	0.68	20.85	0.72	0.19		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pírított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
			Meggy mártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53		
		Összesen:	2 655.98	635.40	29.79	17.64	5.74	87.40	16.04	1.29			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Meggy mártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53		
Pírított dara			782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.40			
Összesen:		2 808.97	672.00	32.74	19.28	5.96	90.22	15.37	1.40				





5/21/2026 csütörtök (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
		Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
		Pírított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
		Meggy mártás	850.75	203.53	3.34	4.00	2.02	37.22	15.27	0.53		
		Összesen:	2 810.29	672.32	33.14	18.20	5.86	92.33	15.37	1.40		





5/22/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Lencsekrémleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Csirkemell-máj rizottó	1 591.76	380.80	29.45	5.46	0.98	53.05	0.04	0.75		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 754.44	658.95	40.54	15.94	2.25	87.76	2.09	1.75		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E	Lencsekrémleves	737.86	176.52	9.39	3.75	0.45	26.27	2.05	0.54		
			Pírított zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11		
			Csirkemell-máj rizottó	1 634.49	391.03	27.72	7.41	1.17	52.95	0.04	0.73		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 614.89	625.58	39.23	11.37	1.66	91.05	2.64	1.88		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Lencsekrémleves	992.99	237.56	13.68	3.14	0.35	38.53	0.05	0.55		
			Zsemlekocka	124.74	29.84	0.56	0.43	0.04	5.91	0.49	0.14		
			Csirkemell-máj rizottó	1 634.49	391.03	27.72	7.41	1.17	52.95	0.04	0.73		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	2 757.97	659.81	42.02	10.99	1.56	97.65	0.58	1.47		





5/22/2026 péntek													
5/22/2026 péntek	(00163) Laktózm. 7-10	E	Lencsekrémleves	953.63	228.14	14.32	3.18	0.38	35.46	2.05	0.55		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Csirkemell-máj rizottó	1 608.18	384.73	26.72	7.22	1.10	52.80	0.04	0.72		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	3 050.66	729.82	43.01	18.08	2.41	98.11	2.09	1.73		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Lencsekrémleves	953.63	228.14	14.32	3.18	0.38	35.46	2.05	0.55		
			Pírított zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11		
			Csirkemell-máj rizottó	1 608.18	384.73	26.72	7.22	1.10	52.80	0.04	0.72		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	2 752.56	658.51	42.62	10.52	1.52	97.75	2.64	1.43		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Lencsekrémleves	953.63	228.14	14.32	3.18	0.38	35.46	2.05	0.55		
			Csirkemell-máj rizottó	1 608.18	384.73	26.72	7.22	1.10	52.80	0.04	0.72		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05			
		Összesen:	2 797.60	669.28	41.94	14.22	1.94	92.80	2.09	1.42			





5/22/2026 péntek (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Lencsekrémleves	953.63	228.14	14.32	3.18	0.38	35.46	2.05	0.55		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
		Csirkemell-máj rizottó	1 608.18	384.73	26.72	7.22	1.10	52.80	0.04	0.72		
		Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
		Összesen:	3 027.64	724.32	42.77	18.04	2.41	97.07	2.09	1.53		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

