



Tételes étlap 2026.05.25. - 2026.05.31.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/26/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E Csurgatott tojás leves	415.46	99.39	4.48	4.21	0.84	10.78	0.00	0.07		
		Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.43	0.26		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
		Összesen:	3 142.78	751.86	33.84	21.89	5.61	103.57	21.00	0.60		
	(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		
		Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.43	0.26		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
		Összesen:	3 264.32	780.94	32.41	23.60	5.52	108.47	21.02	0.73		





5/26/2026 kedd													
(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			
		Zöldborsós sertésragu	955.21	228.52	19.27	12.53	3.61	9.32	0.31	0.67			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06			
		Összesen:	2 962.88	708.82	28.39	22.02	4.93	97.96	20.88	1.48			
(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07			
		Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.43	0.26			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06			
		Összesen:	3 163.39	756.79	33.70	22.81	5.70	102.86	21.00	0.60			
(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			
		Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.43	0.26			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06			
		Összesen:	3 049.42	729.53	31.06	21.64	5.26	101.43	21.02	0.73			





5/26/2026 kedd		(00171) Tejmentes 7-10										
E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07			
	Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.43	0.26			
	Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06			
Összesen:		3 163.39	756.79	33.70	22.81	5.70	102.86	21.00	0.60			
E	Csurgatott tojás leves	471.16	112.72	4.34	6.05	1.04	10.07	0.00	0.07			
	Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.43	0.26			
	Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21			
	Összesen:		2 724.63	651.83	32.40	22.70	5.71	78.66	0.43	0.54		





5/27/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51		
			Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 687.58	642.97	33.96	22.26	4.37	75.81	11.99	1.98		
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.ment 7-10	E	Csontleves	480.68	114.99	3.20	2.20	0.31	20.27	1.00	0.46		
			Paradicsomos káposzta	1 220.86	292.07	7.63	8.49	0.98	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 737.80	654.98	32.51	22.06	4.33	80.28	12.99	1.93		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csontleves	471.20	112.73	3.71	2.85	0.41	18.09	0.80	0.65		
			Paradicsomos káposzta	1 182.52	282.90	4.86	8.16	0.90	46.64	19.98	0.53		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02			
		Összesen:	2 531.12	605.54	29.09	21.18	4.22	73.55	20.78	1.59			





5/27/2026 szerda	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.74		
			Paradicsomos káposzta	1 249.88	299.01	7.63	5.71	0.66	53.58	19.98	1.28		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 796.85	669.11	34.71	19.64	4.08	87.45	19.98	2.70		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Csontleves	480.08	114.85	3.20	2.20	0.31	20.27	0.67	0.46		
			Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 127.24	748.15	34.81	23.93	4.66	96.99	14.50	1.99		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csontleves	407.93	97.59	3.00	2.12	0.29	16.42	0.75	0.45		
			Paradicsomos káposzta	1 249.88	299.01	7.63	5.71	0.66	53.58	19.98	0.79		
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	2 891.94	691.85	34.16	19.44	4.01	93.80	20.73	2.12			





5/27/2026 szerda (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55	  	
		Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	2 795.90	668.88	34.71	23.17	4.48	79.45	11.99	2.02		









5/28/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	850.03	203.36	19.98	6.25	2.35	16.17	3.85	0.83		
			Burgonyás tészta	1 986.66	475.28	14.49	9.24	1.22	82.40	0.00	0.94		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 894.23	692.41	35.07	15.59	3.57	101.17	3.85	2.27		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy. ment 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	874.30	209.16	20.42	6.16	1.97	17.47	0.59	0.77		
			Darásmetélt	1 725.72	412.85	5.62	8.85	1.16	75.92	2.35	0.14		
			Sárgabarackdzsem	439.05	105.04	0.16	0.00	0.00	25.80	25.80	0.02		
			Összesen:	3 039.07	727.05	26.20	15.01	3.13	119.19	28.74	0.93		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	912.66	218.34	19.77	6.12	1.94	20.55	0.59	0.77		
			Burgonyás tészta	1 997.02	477.76	7.54	8.04	0.96	91.27	2.35	0.65		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 967.22	709.87	27.91	14.26	2.90	114.42	2.94	1.92		





5/28/2026 csütörtök	(00163) Laktózm. 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	884.30	211.55	20.40	5.38	2.33	19.65	4.60	0.85	     	
			Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44	 	
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
			Összesen:	2 831.52	677.39	33.80	12.70	3.44	105.60	17.50	1.30		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	856.05	204.80	20.84	3.41	1.67	22.16	0.59	0.77	 	
			Darásmetélt	1 795.89	429.64	5.62	10.70	1.38	75.92	2.35	0.14		
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
			Összesen:	2 981.23	713.22	26.58	14.11	3.05	117.43	22.29	0.92		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	765.25	183.07	19.76	5.19	1.85	13.89	0.59	0.77		
			Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44	 	
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
			Összesen:	2 822.23	675.17	33.20	12.51	2.96	106.29	19.94	1.22		





5/28/2026 csütörtök (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	817.77	195.64	20.53	3.69	2.23	19.40	4.64	0.85		
		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:	3 006.41	719.24	35.87	15.83	3.77	106.40	4.64	2.29		





5/29/2026 béntek												
(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Bácskai rizseshús	1 799.66	430.54	22.81	12.34	2.98	56.54	0.00	0.23		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
		Összesen:	2 962.88	708.82	27.61	17.69	7.31	107.94	5.99	0.39		
(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.men.t 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Bácskai rizseshús	1 799.66	430.54	22.81	12.34	2.98	56.54	0.00	0.23		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
		Összesen:	3 039.92	727.25	26.56	16.24	4.04	116.63	15.98	0.52		
(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		
		Bácskai rizseshús	1 799.66	430.54	22.81	12.34	2.98	56.54	0.00	0.23		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
		Összesen:	3 019.46	722.36	27.49	18.71	6.26	108.92	18.59	0.39		





5/29/2026 bétek												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Bácskai rizseshús	1 799.66	430.54	22.81	12.34	2.98	56.54	0.00	0.23		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
		Összesen:	3 019.46	722.36	27.49	18.71	6.26	108.92	18.59	0.39		
(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		
		Bácskai rizseshús	1 799.66	430.54	22.81	12.34	2.98	56.54	0.00	0.23		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
		Összesen:	3 039.92	727.25	26.56	16.24	4.04	116.63	15.98	0.52		
(00171) Tejmentes 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Bácskai rizseshús	1 799.66	430.54	22.81	12.34	2.98	56.54	0.00	0.23		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
		Összesen:	3 039.92	727.25	26.56	16.24	4.04	116.63	15.98	0.52		





5/29/2026 péntek (00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Sütötök krémleves	555.67	132.94	2.64	3.88	1.58	21.71	3.58	0.03		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Bácskai rizseshús	1 729.49	413.75	22.81	10.48	2.77	56.54	0.00	0.23		
		Összesen:	2 746.52	657.06	27.85	18.42	4.84	93.93	9.57	0.49		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

