



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/8/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E Vegyes gyümölcsleves	452.76	108.32	1.92	2.76	1.48	18.21	6.58	0.42		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
		Összesen:	2 609.46	624.28	28.26	20.74	6.34	84.08	7.37	1.53		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-, mogy.ment 7-10	E Vegyes gyümölcsleves	664.64	159.00	2.26	3.58	1.97	28.65	15.77	0.52		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
		Összesen:	2 821.34	674.96	28.60	21.56	6.83	94.52	16.56	1.63		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E Vegyes gyümölcsleves	751.25	179.72	1.83	3.75	1.94	33.61	16.76	0.53		
		Hentes tokány	959.50	229.55	15.99	13.15	3.83	11.51	0.00	0.52		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 934.67	702.07	23.42	22.68	6.44	99.37	16.76	1.26		





6/8/2026 hétfő												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
		Összesen:	2 787.77	666.93	28.60	21.56	6.83	92.53	14.56	1.63		
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
		Összesen:	2 787.77	666.93	28.60	21.56	6.83	92.53	14.56	1.63		
(00171) Tejmentes 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
		Összesen:	2 787.77	666.93	28.60	21.56	6.83	92.53	14.56	1.63		





<b>6/8/2026</b> hétfő (00172) Fruktóz sz. 7-10	<b>E</b>	Meggyleves	711.46	170.21	2.32	3.69	1.98	30.93	19.93	0.23		
		Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59	 	
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
		Összesen:	2 868.16	686.17	28.66	21.67	6.84	96.80	20.72	1.34		





6/9/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Piropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60		
		Zöldborsófőzelék	1 112.25	266.09	10.25	11.24	2.53	30.41	5.99	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 672.58	639.37	21.02	19.35	4.02	92.85	6.24	1.14		
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.ment 7-10	E Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34		
		Zöldborsófőzelék	1 134.32	271.37	11.87	12.87	3.77	26.40	1.17	0.06		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 842.73	680.08	34.77	20.07	6.15	88.02	1.54	0.90		
	(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		
		Vagdalt	799.79	191.33	19.89	8.52	2.81	8.50	0.23	0.36		
		Zöldborsófőzelék	1 135.01	271.53	11.97	5.71	2.14	42.39	6.77	0.05		
Zsemle gluténmentes		356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
Összesen:		2 780.02	665.06	33.59	15.46	5.06	95.77	8.40	0.82			





6/9/2026 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Vagdalt	1 001.75	239.65	21.89	8.66	2.86	18.25	0.91	0.57	
		Zöldborsófőzelék	1 128.87	270.07	11.54	11.27	2.81	30.01	4.78	0.05	
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19	
		Összesen:	2 817.31	674.00	35.42	20.17	5.68	85.64	5.69	0.82	
	(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	
		Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34	
		Zöldborsófőzelék	1 134.32	271.37	11.87	12.87	3.77	26.40	1.17	0.06	
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		Összesen:	2 964.73	709.27	35.22	19.84	6.25	95.36	3.38	0.76	
	(00171) Tejmentes 7-10	E Zöldborsófőzelék	1 040.92	249.02	10.61	10.11	2.14	28.34	4.50	0.04	
		Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Pipiropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	2 601.25	622.30	21.38	18.22	3.63	90.78	4.75	1.14	





<b>6/9/2026</b> kedd (00172) Fruktóz sz. 7-10	<b>E</b>	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
		Pipiropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60		
		Zöldborsófőzelék	1 088.96	260.52	11.26	10.49	2.11	29.66	4.00	0.04	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	2 832.73	677.69	38.27	26.75	4.61	69.31	4.25	1.52		





6/10/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Bolognai halragu	729.37	174.49	12.60	9.47	1.58	8.76	6.99	0.30		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
			Tejfölös burgonyaleves	798.39	191.00	4.46	7.31	2.45	26.37	0.05	0.62		
		Összesen:	3 050.56	729.80	30.81	24.91	6.57	93.12	7.04	1.46			
	(00154) Tej-, tojás-,szója-,mogy.ment 7-10	E	Burgonyaleves	658.17	157.46	3.88	6.42	2.33	20.72	0.83	0.62		
			Bolognai halragu	790.25	189.05	12.60	9.75	1.61	11.76	9.99	0.30		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46			
	Összesen:	3 076.69	736.04	27.46	26.62	8.60	94.51	10.82	1.88				





6/10/2026 szerda												
(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Burgonyaleves	740.00	177.03	3.74	4.73	1.73	29.42	0.63	0.66		
		Bolognai halragu	776.67	185.81	12.75	9.50	1.58	11.36	8.99	0.34		
		Tészta köret	1 156.73	276.73	2.80	4.83	0.59	53.90	2.35	0.19		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Összesen:	3 037.71	726.72	19.77	23.42	7.70	105.68	11.97	1.66		
(00163) Laktózm. 7-10	E	Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Burgonyaleves	687.12	164.38	4.15	6.44	2.34	22.13	0.83	0.62		
		Bolognai halragu	724.81	173.40	12.75	8.58	1.47	10.36	7.99	0.34		
		Összesen:	3 040.20	727.31	27.88	25.47	8.47	94.52	8.82	1.92		





6/10/2026 szerda															
(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Burgonyaleves	658.17	157.46	3.88	6.42	2.33	20.72	0.83	0.62					
		Bolognai halragu	761.42	182.16	12.60	8.55	1.47	12.76	10.99	0.30					
		Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49					
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46					
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01					
	Összesen:	3 082.94	737.54	27.46	26.35	8.56	95.51	11.82	1.88						
	E	Burgonyaleves	687.12	164.38	4.15	6.44	2.34	22.13	0.83	0.62					
		Bolognai halragu	724.81	173.40	12.75	8.58	1.47	10.36	7.99	0.34					
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49					
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46					
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01					
	Összesen:	3 040.20	727.31	27.88	25.47	8.47	94.52	8.82	1.92						
	(00172) Fruktóz sz. 7-10	E	Tejfölös burgonyaleves	688.42	164.69	3.85	7.26	2.44	20.67	0.05	0.62				
			Bolognai halragu	715.65	171.21	12.65	8.56	1.47	9.96	7.99	0.32				
			Tészta köret	1 193.79	285.59	10.50	4.24	0.64	51.03	0.00	0.49				
Alma			116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01					





10/202	( 00172	E	Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Összesen:	2 869.63	686.51	30.09	23.19	6.34	87.42	8.04	1.48		





6/11/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51		
			Rántott sertésszelet	1 069.88	255.95	22.25	11.00	3.15	16.67	0.48	0.50		
			Kukoricás rizs	1 067.18	255.31	5.46	5.31	0.64	46.17	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 625.05	628.01	32.96	18.80	4.14	81.24	0.49	1.52		
	(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		
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 120.70	268.11	21.72	16.77	3.69	7.26	0.00	0.19		
			Kukoricás rizs	997.02	238.52	5.46	3.45	0.43	46.17	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 655.94	635.39	30.98	22.52	4.43	76.30	1.01	1.16		
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csontleves	471.20	112.73	3.71	2.85	0.41	18.09	0.80	0.65		
			Rántott sertésszelet	1 032.34	246.97	20.67	11.83	3.21	14.05	0.39	0.27		
			Kukoricás rizs	1 050.61	251.34	5.93	3.61	0.45	48.53	0.01	0.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	2 611.69	624.81	30.91	18.39	4.07	83.27	1.20	1.43			





6/11/2026 csütörtök	(00163) Laktózm. 7-10	E	Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.48	0.50		
			Kukoricás rizs	961.93	230.13	5.46	2.52	0.32	46.17	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55		
			Összesen:	2 635.15	630.42	33.71	17.11	3.96	84.88	0.49	1.56		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Csontleves	480.08	114.85	3.20	2.20	0.31	20.27	0.67	0.46		
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 146.97	274.39	22.16	16.80	3.70	8.33	0.00	0.19		
			Kukoricás rizs	997.02	238.52	5.46	3.45	0.43	46.17	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 681.61	641.53	31.42	22.55	4.44	77.37	0.68	1.16		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csontleves	407.93	97.59	3.00	2.12	0.29	16.42	0.75	0.45		
			Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.48	0.50		
			Kukoricás rizs	961.93	230.13	5.46	2.52	0.32	46.17	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 532.37	605.83	31.31	16.67	3.87	81.86	1.24	1.46		





<b>6/11/2026</b> <b>csütörtök</b> (00172) Fruktóz sz. 7-10	<b>E</b>	Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55		
		Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.48	0.50		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Kukoricás rizs	997.02	238.52	5.46	3.45	0.43	46.17	0.01	0.01		
		Összesen:	2 670.24	638.81	33.71	18.04	4.07	84.88	0.49	1.56		





6/12/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldborsóleves	364.46	87.19	4.27	2.30	0.26	12.20	0.02	0.29		
			Pincepörkölt	1 560.93	373.43	20.73	10.89	2.61	46.82	0.00	0.34		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Nápolyi, diab	906.44	216.85	4.40	13.60	8.40	18.40	8.80	0.08		
			Összesen:	2 914.99	697.37	30.50	26.99	11.37	80.82	8.82	0.80		
	(00154) Tej-, tojás-, szója-,mogy.ment 7-10	E	Zöldborsóleves	436.97	104.54	3.95	3.20	0.36	14.67	0.26	0.28		
			Pincepörkölt	1 482.54	354.67	20.23	10.85	2.60	42.82	0.00	0.34		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
		Összesen:	3 071.31	734.77	32.33	18.30	4.24	108.33	12.12	0.92			
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Zöldborsóleves	486.58	116.41	3.99	4.14	0.47	15.44	0.29	0.28		
			Pincepörkölt	1 490.76	356.64	20.73	9.04	2.40	46.82	0.00	0.34		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		





6/12/2026 béntek	(00155)	E	Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02			
			Összesen:	2 740.20	655.57	30.42	19.78	6.24	87.10	12.89	0.75			
	(00163)	Laktózm. 7-10	E	Zöldborsóleves	377.53	90.32	4.72	1.47	0.18	14.39	0.02	0.31	 	
				Pincepörkölt	1 482.54	354.67	20.23	10.85	2.60	42.82	0.00	0.34		
				Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
				Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
				Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
				Összesen:	2 949.83	705.71	33.48	18.94	6.23	98.64	14.49	0.77		
	(00164)	Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldborsóleves	402.10	96.20	3.95	2.27	0.26	14.67	0.37	0.28		
				Pincepörkölt	1 517.63	363.07	20.23	11.78	2.71	42.82	0.00	0.34		
				Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
				Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
				Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
				Összesen:	3 098.10	741.18	31.86	18.18	4.19	110.66	12.20	1.16		





6/12/2026 péntek	(00171) Tejmentes 7-10	E Zöldborsóleves	377.53	90.32	4.72	1.47	0.18	14.39	0.02	0.31		
		Pincepörkölt	1 587.79	379.85	20.23	13.64	2.92	42.82	0.00	0.34		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
	Összesen:	3 117.12	745.73	33.10	19.36	4.38	108.05	11.88	0.95			
	(00172) Fruktóz sz. 7-10	E Zöldborsóleves	377.53	90.32	4.72	1.47	0.18	14.39	0.02	0.31		
		Pincepörkölt	1 517.63	363.07	20.23	11.78	2.71	42.82	0.00	0.34		
		Vegyes vágott savanyúság	58.21	13.93	0.77	0.14	0.07	2.38	0.00	0.06		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
Nápolyi, diab		679.83	162.64	3.30	10.20	6.30	13.80	6.60	0.06			
Összesen:		3 028.94	724.63	32.72	24.08	9.29	92.14	6.62	1.16			

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

