














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 (00156) Laktózmentes 1-3	<b>R</b> Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
	Tonhal konzerv	363.76	87.02	7.14	6.45	1.69	0.00	0.00	0.23	 	
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	Vöröshagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
	<b>T</b> Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	<b>E</b> Aprópecsenye	511.68	122.41	10.91	7.86	1.88	1.89	0.01	0.12		
	Zöldborsófőzelék	636.19	152.20	8.68	2.51	0.36	23.32	2.28	0.03	 	
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	<b>U</b> Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	     	
	Összesen:	3 668.80	877.70	41.36	25.07	7.33	118.78	21.39	1.35		





6/9/2026 kedd (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01	
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03	
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
	T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03	
		Tej laktózmentes	162.00	38.76	3.30	1.50	1.00	2.80	2.80	0.11	
	E	Gulyásleves	780.24	186.66	11.69	6.11	1.50	20.76	0.05	0.74	
		Nudli	1 094.38	261.81	5.42	3.11	0.27	40.40	6.31	1.00	
	U	Csicseriborsókrém	215.90	51.65	2.05	2.51	0.62	5.16	0.00	0.55	
		Teljes kiórlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
	Összesen:		3 653.80	874.10	33.80	19.00	5.25	127.63	24.45	2.95	





<b>6/10/2026</b> szerda (00156) Laktózmentes 1-3	<b>R</b>	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Tojásrántotta	346.36	82.86	5.40	6.66	1.45	0.24	0.00	0.14	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
	<b>T</b>	Háztartási keksz	346.42	82.87	1.96	1.36	0.40	15.60	3.70	0.20	
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06	
	<b>E</b>	Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08	
		Gesztenyés gyümölcs mártás	714.81	171.01	2.69	3.54	1.99	31.58	23.06	0.03	
	<b>U</b>	Kakaós kevert	760.88	182.03	5.44	5.33	1.17	27.83	10.49	0.23	
		Tej laktózmentes	243.00	58.13	4.95	2.25	1.50	4.20	4.20	0.17	
		Összesen:	3 207.24	767.27	34.49	21.97	6.87	106.27	46.45	1.30	





6/11/2026 csütörtök (00156) Laktózmentes 1-3	<b>R</b>	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Krémtúró Laktózmentes	955.26	228.53	13.10	10.68	5.72	19.32	19.32	0.04		
	<b>T</b>	Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01		
	<b>E</b>	Rakott karfiol bulgurral	1 137.58	272.15	16.09	9.23	3.41	32.93	1.17	0.25		
	<b>U</b>	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Összesen:	3 221.40	770.67	36.80	25.96	11.70	98.07	46.69	1.25		





6/12/2026 péntek (00156) Laktózmentes 1-3	<b>R</b>	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Trappistasajt laktózmentes	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03	
		Körtebefőtt, hámozott darabolt	202.12	48.35	0.15	0.00	0.00	11.85	11.85	0.01	
	<b>T</b>	Gyümölcspüre, kupakos 1db	225.72	54.00	0.40	0.40	0.04	11.20	11.52	0.00	
	<b>E</b>	Panírozott halrudak	439.63	105.17	6.29	4.29	0.36	10.23	0.00	0.63	
		Burgonyapüré	800.41	191.48	3.77	5.90	1.56	30.03	0.00	0.10	
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
	<b>U</b>	Körözött túró házi	215.71	51.61	3.63	3.44	1.78	1.46	0.00	0.61	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Kaliforniai paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00	
		Összesen:	3 365.68	805.17	28.93	23.14	8.15	117.73	28.37	2.74	

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

