



Tételes étlap 2026.06.29. - 2026.07.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/29/2026 hétfő (00156) Laktózmentes 1-3	R Karamell	491.83	117.66	6.60	3.00	2.00	15.59	15.59	0.23			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	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			
	T Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01			
	Háztartási keksz	346.42	82.87	1.96	1.36	0.40	15.60	3.70	0.20	 		
	E Kapros halfilé	555.21	132.83	10.35	7.94	2.48	4.34	0.61	0.16	 		
	Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01			
	U Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Összesen:		3 417.82	817.66	39.51	19.87	6.95	117.95	42.60	1.60		





6/30/2026 kedd (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Tejbedara szóráttal	1 241.11	296.92	11.53	4.22	2.74	52.45	25.90	0.28	 	
	T	Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
	E	Temesvári sertésragu	763.60	182.68	12.04	12.52	3.76	5.20	0.71	0.64		
		Bulgur	464.38	111.10	3.69	1.33	0.18	22.76	0.33	0.50		
	U	Sertéspárizsi	222.81	53.30	2.98	4.55	1.72	0.05	0.00	0.02		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű 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:	3 380.64	808.77	34.60	25.82	9.10	109.29	31.94	1.98		





7/1/2026 szerda (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06	
	T	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01	
	E	Sertésraguleves	873.86	209.06	14.15	10.28	1.90	14.64	0.00	0.54	
		Meggyes kevert	642.20	153.64	3.77	3.82	0.64	25.73	11.99	0.17	
	U	Tej laktózmentes	162.00	38.76	3.30	1.50	1.00	2.80	2.80	0.11	
		Csicseriborsókrém	215.90	51.65	2.05	2.51	0.62	5.16	0.00	0.55	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
	Összesen:		3 337.05	798.34	36.06	22.89	5.48	110.07	21.29	2.23	





7/2/2026 csütörtök (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	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	
		Karalábé	32.08	7.68	0.42	0.04	0.00	1.38	0.00	0.03	
	T	Gyümölcs saláta	265.99	63.63	0.55	0.16	0.00	14.56	12.43	0.02	
	E	Vagdalt	688.55	164.72	13.91	5.21	1.73	15.34	0.69	0.40	
		Burgonyapüré, fehér babbal	983.93	235.39	10.40	4.60	1.43	37.37	1.12	0.11	
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
	U	Tej laktózmentes	324.00	77.51	6.60	3.00	2.00	5.60	5.60	0.23	
		Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	6.45	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		Összesen:	3 590.90	859.05	45.03	18.84	6.46	125.02	31.29	1.96	





7/3/2026 péntek (00156) Laktózmentes 1-3	R	Kakaó	510.56	122.14	7.34	3.87	2.51	14.01	13.59	0.23		
		Tonhal konzerv	242.51	58.02	4.76	4.30	1.12	0.00	0.00	0.16	 	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	T	Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
	E	Frankfurti leves	686.95	164.34	6.07	12.51	3.84	6.71	0.41	1.22	 	
		Lekváros palacsinta tejmentes	523.95	125.35	3.54	3.70	0.60	19.28	5.16	0.03	 	
	U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Meggybefőtt, magozott	188.83	45.17	0.30	0.09	0.00	10.40	10.40	0.00		
		Összesen:	3 589.85	858.81	32.90	33.87	12.14	103.88	43.66	2.24		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

