



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő	(00134) Laktózmentes 11-14	E Vegyes gyümölcsleves	714.99	171.05	2.26	3.58	1.97	31.65	18.76	0.03		
		Hentes tokány	1 585.16	379.23	33.39	21.42	6.57	12.73	0.00	1.56		
		Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
		Összesen:	3 550.20	849.33	45.48	28.85	9.04	105.08	19.64	2.12		
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Meggyleves	414.27	99.11	1.63	2.05	1.01	17.72	8.71	0.32		
		Hentes tokány	1 585.16	379.23	33.39	21.42	6.57	12.73	0.00	1.56		
		Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
Összesen:		3 249.48	777.39	44.85	27.32	8.08	91.15	9.59	2.41			





6/9/2026 kedd												
(00134) Laktózmentes 11-14	E	Zöldborsófőzelék	1 419.07	339.49	13.86	8.64	2.55	50.85	15.77	0.05		
		Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pípiropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 556.24	850.77	30.63	24.25	5.49	124.29	16.27	1.75		
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csirkeraguleves	752.49	180.02	19.38	8.29	1.03	6.65	0.00	0.22		
		Pípiropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20		
		Zöldborsófőzelék	967.28	231.41	11.62	5.55	1.79	33.18	5.99	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 368.12	805.77	47.63	29.45	5.76	85.27	6.49	1.95		





6/10/2026 szerda													
(00134) Laktózmentes 11-14	E	Burgonyaleves	722.27	172.79	4.49	6.46	2.36	23.83	0.83	0.62			
		Bolognai halragu	886.36	212.05	14.19	10.08	1.71	15.06	12.99	0.34			
		Tészta köret	1 354.30	324.00	12.00	4.58	0.71	58.32	0.00	0.64			
		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:	3 327.24	795.99	31.16	25.48	8.58	108.21	13.82	2.07			
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Tejfölös burgonyaleves	826.68	197.77	4.81	7.33	2.46	27.66	0.05	0.62			
		Bolognai halragu	802.45	191.97	14.19	10.08	1.71	10.07	7.99	0.34			
		Tészta köret	1 389.39	332.39	12.00	5.50	0.81	58.32	0.00	0.64			
		Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		Összesen:	3 290.29	787.15	34.09	26.04	6.77	101.81	8.04	1.65			





6/11/2026 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csontleves	780.68	186.76	8.05	3.37	0.52	31.07	0.00	0.65		
		Rántott sertésszelet	1 266.76	303.05	24.75	13.66	3.72	19.92	0.48	0.55			
		Kukoricás rizs	1 268.40	303.44	6.75	5.51	0.67	56.41	0.02	0.02			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	3 373.38	807.02	40.15	22.64	4.91	110.00	0.50	1.72			
	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Csontleves	459.64	109.96	5.05	2.69	0.39	16.49	0.00	0.53		
		Kukoricás rizs	1 214.81	290.62	6.28	5.35	0.65	54.05	0.02	0.01			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Rántott sertésszelet	1 296.97	310.28	23.37	14.10	3.55	22.11	0.64	0.61			
Összesen:		3 028.96	724.63	35.30	22.24	4.59	95.25	0.66	1.65				





6/12/2026 péntek												
(00134) Laktózmentes 11-14	E Zöldborsóleves	544.12	130.17	6.17	3.44	0.40	18.32	0.01	0.33			
	Pincepörkölt	1 936.99	463.40	23.42	18.57	4.26	49.21	0.00	0.49			
	Vegyes vágott savanyúság	24.94	5.96	0.33	0.06	0.03	1.02	0.00	0.02			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06			
	Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02			
	Összesen:	3 554.23	850.30	37.90	28.59	8.09	108.28	14.48	0.92			
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Zöldborsóleves	425.80	101.87	5.72	1.48	0.17	16.13	0.01	0.31			
	Pincepörkölt	1 779.51	425.72	23.15	14.52	3.22	49.21	0.00	0.38			
	Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Nápolyi, diab	679.83	162.64	3.30	10.20	6.30	13.80	6.60	0.06			
	Összesen:	3 429.71	820.51	37.46	26.93	9.79	104.62	6.61	1.29			

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

