



Tételes étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
7/13/2026 hétfő (00156) Laktózmentes 1-3	R Karamell	245.92	58.83	3.30	1.50	1.00	7.80	7.80	0.12			
	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			
	Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01			
	T Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03			
	E Rakott karfiol	1 143.44	273.55	14.59	8.87	3.35	33.50	0.78	0.24			
	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01			
	U Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	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			
	Összesen:		3 354.02	802.38	33.48	20.32	6.77	119.47	31.77	1.55		





7/14/2026 kedd (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	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	
		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	
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
	T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
	E	Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	1.25	
		Burgonyafőzelék	881.39	210.86	5.01	7.96	3.29	29.26	1.17	0.48	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
	U	Tej laktózmentes	162.00	38.76	3.30	1.50	1.00	2.80	2.80	0.11	
		Csicseriborsókrém	294.98	70.57	2.29	4.41	1.98	5.35	0.00	0.52	
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03	
		Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		Összesen:	3 654.69	874.32	34.61	32.53	12.28	109.03	10.47	3.12	





7/15/2026 szerda (00156) Laktózmentes 1-3	R	Kakaó	510.56	122.14	7.34	3.87	2.51	14.01	13.59	0.23			
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01			
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.00	0.39		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.00	0.01		
	T	Karalábé	80.20	19.19	1.05	0.10	0.01	3.45	0.00	0.00	0.07		
	E	Zöldborsós sertésragu	512.65	122.64	10.54	6.39	2.30	5.61	0.41	0.00	0.10		
		Nudli	936.18	223.97	4.40	5.34	0.53	27.00	0.00	0.00	0.80	 	
	U	Kifli	313.50	75.00	1.75	0.55	0.00	15.00	0.00	0.00	0.25	 	
		Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.00	0.02		
		Összesen:	3 542.34	847.45	34.55	28.97	10.68	97.44	26.60	0.00	2.01		





7/16/2026 csütörtök (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		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	
	T	Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00	
	E	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01	
		Parajfőzelék	670.12	160.31	6.49	6.88	1.33	17.81	1.68	0.80	
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02	
	U	Répatorta-lenmaggal	715.53	171.18	4.56	8.66	1.15	18.57	3.00	0.21	
		Tej laktózmentes	162.00	38.76	3.30	1.50	1.00	2.80	2.80	0.11	
		Összesen:	3 307.49	791.26	31.56	28.40	7.38	100.74	13.23	2.24	





7/17/2026 péntek (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Akácmez	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00	
		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	
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00	
	E	Palócleves	535.47	128.10	8.74	4.68	1.15	12.64	0.05	0.07	
		Ízes bukta lenmaggal	1 197.83	286.56	7.96	11.57	1.66	37.27	9.06	0.04	
	U	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	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
	Összesen:		3 484.99	833.72	30.46	27.60	7.87	114.72	34.31	1.31	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

