



Tételes étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/3/2026 hétfő (00156) Laktózmentes 1-3		R	Gyümölcstea	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		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		T	Gyümölcspüre, kupakos 1db	225.72	54.00	0.40	0.40	0.04	11.20	11.52	0.00		
		E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
			Almás pite	1 266.89	303.08	5.05	15.01	4.08	36.42	10.05	0.56	 	
		U	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
			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:	3 268.58	781.95	28.76	27.73	8.97	102.16	28.08	1.70		





8/4/2026 kedd	(00156) Laktózmentes 1-3	R	Kakaó	510.56	122.14	7.34	3.87	2.51	14.01	13.59	0.23		
			Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	6.45	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03		
		E	Virslis rakott burgonya	1 349.59	322.86	14.06	18.10	6.47	25.10	0.78	0.37		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		U	Kockasajt	256.00	61.24	2.18	5.72	3.13	0.28	0.00	0.39		
			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:	3 534.70	845.60	33.69	28.72	12.28	111.17	39.90	1.86		





8/5/2026	szerda (00156)	Laktózmentes 1-3	R	Tej laktózmentes	324.00	77.51	6.60	3.00	2.00	5.60	5.60	0.23		
				Gabonagolyó teljeskiőrlésű	476.28	113.94	3.00	0.60	0.12	24.00	8.70	0.23		
			T	Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
			E	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
				Bácskai rizseshús	1 367.94	327.26	14.79	11.69	2.32	40.34	0.00	0.36		
				Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			U	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
				Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
				Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
				Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
				Összesen:	3 174.69	759.48	33.49	20.00	5.64	109.51	14.30	1.84		





8/6/2026 csütörtök (00156) Laktózmentes 1-3	R	Tejeskávé	502.92	120.32	6.66	3.00	2.00	16.19	15.59	0.23		
		Tojáskrém	205.20	49.09	2.71	4.16	1.10	0.15	0.00	0.10		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
	T	Körtebefőtt, hámozott darabolt	202.12	48.35	0.15	0.00	0.00	11.85	11.85	0.01		
	E	Zöldbabfőzelék	583.31	139.55	4.74	6.44	2.31	15.38	0.80	0.02		
		Csirkepörkölt	269.62	64.50	10.06	2.30	0.31	0.82	0.00	0.58		
	U	Tej laktózmentes	324.00	77.51	6.60	3.00	2.00	5.60	5.60	0.23		
		Tökmagos pogácsa, házi	829.46	198.44	8.75	8.29	1.85	21.94	0.42	0.71		
		Összesen:	3 345.46	800.35	43.61	27.70	9.60	92.34	34.26	2.27		





8/7/2026 péntek (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		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		
		Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	T	Karalábé	80.20	19.19	1.05	0.10	0.01	3.45	0.00	0.07		
	E	Vegyes gyümölcsleves	719.61	172.16	1.99	3.56	1.96	32.24	20.76	0.52		
		Burgonyás tészta	1 175.71	281.27	8.65	4.84	0.65	50.05	0.00	0.51		
	U	Tej laktózmentes	243.00	58.13	4.95	2.25	1.50	4.20	4.20	0.17		
		Kakaós csiga HÁZI	847.97	202.86	6.95	4.45	1.49	33.51	5.00	0.06		
		Összesen:	3 655.21	874.45	27.51	18.16	6.31	147.83	34.96	1.86		





8/8/2026 szombat (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	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			
	T	Gyümölcspüre, kupakos 1db	225.72	54.00	0.40	0.40	0.04	11.20	11.52	0.00			
		E	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			
	U	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!

