



Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
			Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 826.64	676.23	37.54	19.24	7.02	86.40	1.31	2.32		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17		
			Tarhonyás hús	1 928.99	461.48	27.86	14.57	3.40	54.21	0.01	0.81		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 666.20	637.85	38.53	16.53	4.00	82.53	0.02	1.23		





9/7/2026 hétfő	(00164) Tejmentes, fruktózs. 7-10 Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10	E	Májgombóclevés	617.33	147.69	10.90	1.75	0.61	21.84	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 661.70	636.77	39.62	14.75	3.80	85.19	0.02	1.23		
	(00170) Tejmentes, fruktózs. 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	1 893.90	453.09	27.86	13.64	3.29	54.21	0.01	0.81	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 631.11	629.46	38.53	15.60	3.89	82.53	0.02	1.23		





9/7/2026 hétfő	(00171) Tejmentes 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	 	
			Tarhonyás hús	1 893.90	453.09	27.86	13.64	3.29	54.21	0.01	0.81	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 631.11	629.46	38.53	15.60	3.89	82.53	0.02	1.23		





9/8/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Parajfőzelék	650.73	155.68	5.65	8.35	2.53	14.29	0.78	0.78		
			Összesen:	3 058.99	731.81	23.42	19.22	8.16	113.97	0.78	1.46		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Parajfőzelék	649.69	155.43	4.58	10.10	2.72	11.36	0.78	0.18		
			Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 114.53	745.10	22.23	21.99	7.30	112.02	13.38	0.86		





9/8/2026 kedd	(00164) Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Parajfőzelék	565.05	135.18	4.44	8.24	2.51	10.66	0.78	0.18		
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
			Összesen:	3 157.14	755.30	30.72	19.07	6.01	112.82	11.74	0.71		
	(00170) Tejmentes, fruktózs. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Parajfőzelék	861.63	206.13	4.78	14.75	3.27	13.32	0.78	0.17		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Keksz	208.04	49.77	0.82	1.46	0.41	8.27	3.99	0.06		
			Összesen:	3 113.24	744.78	20.77	22.02	5.01	113.27	4.77	0.89		





9/8/2026 kedd (00171) Tejmentes 7-10	E	Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
		Parajfőzelék	861.63	206.13	4.78	14.75	3.27	13.32	0.78	0.17		
		Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
		Összesen:	3 348.28	801.01	23.05	25.66	8.90	117.00	0.78	0.85		





9/9/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	661.17	158.17	5.20	5.05	0.79	22.68	0.00	0.13		
			Sertéssült	669.30	160.12	18.90	9.15	2.81	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	386.08	92.36	1.69	3.93	0.45	12.17	5.99	1.51		
			Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03		
			Összesen:	2 673.86	639.67	31.03	22.26	4.52	76.87	5.99	2.06		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12		
			Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	386.08	92.36	1.69	3.93	0.45	12.17	5.99	0.23		
			Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03		
			Összesen:	2 602.38	622.57	30.20	22.70	4.51	72.45	5.99	0.77		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Tarhonyaleves	504.62	120.72	2.12	3.88	0.64	18.80	0.34	0.29		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	387.59	92.73	1.69	4.86	0.56	10.18	4.00	0.23		
			Hagymás tört burgonya	1 031.59	246.79	5.49	5.08	0.58	43.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 663.26	637.15	28.20	24.82	4.80	73.00	4.34	0.95		





9/9/2026 szerda	(00170) Tejmentes, fruktózs. 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	418.13	100.03	1.69	3.00	0.34	16.17	9.99	0.23		
			Hagymás tört burgonya	1 109.98	265.55	5.99	5.12	0.59	47.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 829.20	676.85	30.95	23.87	4.65	82.45	9.99	0.78		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	418.13	100.03	1.69	3.00	0.34	16.17	9.99	0.23		
			Hagymás tört burgonya	1 109.98	265.55	5.99	5.12	0.59	47.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 829.20	676.85	30.95	23.87	4.65	82.45	9.99	0.78		





9/10/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	10.95	1.08		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 930.40	701.06	30.57	14.19	2.98	109.00	10.95	2.07		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	10.95	1.08		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 930.40	701.06	30.57	14.19	2.98	109.00	10.95	2.07		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Szilvás gombóc	1 769.39	423.30	9.49	5.35	0.73	82.66	16.46	0.81		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Összesen:	2 939.94	703.34	30.24	14.02	3.15	111.52	16.46	1.80		





9/10/2026 csütörtök	(00170) Tejmentes,fruktósz. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	16.46	0.83		
			Összesen:	2 841.48	679.78	30.76	14.44	3.36	104.56	16.46	1.81		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc tojásmentes	1 863.43	445.80	9.31	10.11	1.08	76.47	10.79	0.98		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 528.65	844.18	34.69	19.39	3.54	128.77	10.79	2.46		





9/11/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	588.40	140.77	17.44	2.11	0.49	12.82	0.04	1.20	  	
			Paprikás krumppli	1 653.74	395.63	10.77	17.48	3.99	47.46	0.00	1.02		
			Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 782.84	665.75	33.32	20.28	4.52	85.80	0.04	3.11		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	693.65	165.95	17.44	4.90	0.81	12.82	0.04	1.20	  	
			Mákos guba	1 584.73	379.12	10.52	10.45	2.74	60.33	17.38	0.59		
			Vaníliásodó 7-10	419.23	100.29	0.60	0.80	0.00	22.59	12.99	0.28		
			Összesen:	2 697.61	645.36	28.56	16.15	3.55	95.74	30.41	2.07		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	579.21	138.57	16.78	2.01	0.47	13.06	0.24	1.18		
			Mákos guba	1 584.73	379.12	10.52	10.45	2.74	60.33	17.38	0.59		
			Vaníliásodó 7-10	419.23	100.29	0.60	0.80	0.00	22.59	12.99	0.28		
			Összesen:	2 583.17	617.98	27.90	13.26	3.21	95.98	30.61	2.05		





9/11/2026 péntek	(00170) Tejmentes, fruktózs. 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	693.65	165.95	17.44	4.90	0.81	12.82	0.04	0.89	  	
			Mákos guba	1 584.73	379.12	10.52	10.45	2.74	60.33	17.38	0.59		
			Vaníliásodó	452.80	108.32	0.60	0.80	0.00	24.59	14.99	0.28		
			Összesen:	2 731.18	653.39	28.56	16.15	3.55	97.74	32.41	1.76		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	693.65	165.95	17.44	4.90	0.81	12.82	0.04	0.89	  	
			Mákos guba	1 584.73	379.12	10.52	10.45	2.74	60.33	17.38	0.59		
			Vaníliásodó 7-10	452.80	108.32	0.60	0.80	0.00	24.59	14.99	0.28		
			Összesen:	2 731.18	653.39	28.56	16.15	3.55	97.74	32.41	1.76		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

