



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Zellerkrémleves	467.42	111.82	3.05	5.48	2.23	12.23	0.83	0.43		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Bolognai ragu	607.31	145.29	17.21	7.49	2.42	2.09	0.00	0.27		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Összesen:	2 689.08	643.32	34.37	24.75	7.65	69.79	0.83	1.33		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Zellerkrémleves	417.87	99.97	2.91	4.54	2.12	11.52	0.83	0.43		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Bolognai ragu	910.37	217.79	19.31	9.23	2.81	14.12	11.99	0.29		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
			Összesen:	2 822.24	675.17	33.56	23.67	6.25	80.95	12.82	1.31		





9/14/2026 hétfő		(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10		E	Zellerkrémleves	374.36	89.56	2.65	3.89	1.73	10.66	0.67	0.43	 			
				Pirított zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11					
				Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46					
				Bolognai ragu	893.58	213.78	19.31	9.23	2.81	13.12	10.99	0.29					
				Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49					
				Összesen:	2 977.80	712.39	33.98	24.45	9.34	88.24	12.21	1.78					
				(00170) Tejmentes,fruktózs. 7-10		E	Zellerkrémleves	417.87	99.97	2.91	4.54	2.12	11.52	0.83	0.43	 	
				Bolognai ragu	910.37	217.79	19.31	9.23	2.81	14.12	11.99	0.29					
				Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 				
				Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 				
				Összesen:	2 822.24	675.17	33.56	23.67	6.25	80.95	12.82	1.31					





9/14/2026 hétfő (00171) Tejmentes 7-10	E	Zellerkrémleves	417.87	99.97	2.91	4.54	2.12	11.52	0.83	0.43		
		Bolognai ragu	910.37	217.79	19.31	9.23	2.81	14.12	11.99	0.29		
		Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Növényi sajt	225.81	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Összesen:	3 048.05	729.19	33.56	27.87	10.05	85.15	12.82	1.77		





9/15/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Karfiolleves	418.65	100.15	4.32	2.61	0.34	14.75	0.02	0.42		
			Lencsefőzelék	1 174.41	280.96	15.07	6.81	2.19	39.53	4.80	0.50		
			Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 531.12	605.52	28.98	17.48	4.13	82.45	4.83	2.14		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Karfiolleves	436.92	104.53	3.73	2.51	0.33	16.51	0.29	0.39		
			Lencsefőzelék	1 495.21	357.71	20.37	6.75	2.32	53.45	8.77	0.51		
			Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 870.19	686.65	33.69	17.32	4.25	98.13	9.07	2.12		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Karfiolleves	436.92	104.53	3.73	2.51	0.33	16.51	0.29	0.39		
			Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37		
			Lencsefőzelék	1 518.36	363.25	20.58	6.77	2.33	54.58	8.77	0.51		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 129.58	748.71	46.45	16.15	5.11	103.39	10.90	1.62		





9/15/2026 kedd	(00170) Tejmentes,fruktózs. 7-10	E	Karfiollevés	449.17	107.46	4.61	2.65	0.36	16.18	0.02	0.42	 	
			Lencsefőzelék	1 495.21	357.71	20.37	6.75	2.32	53.45	8.77	0.51	  	
			Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 882.44	689.58	34.57	17.46	4.28	97.80	8.80	2.15		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Karfiollevés	449.17	107.46	4.61	2.65	0.36	16.18	0.02	0.42	 	
			Lencsefőzelék	1 495.21	357.71	20.37	6.75	2.32	53.45	8.77	0.51	  	
			Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 783.50	665.91	33.64	17.34	4.28	93.11	8.80	2.06		





9/16/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Paradicsomleves	632.70	151.36	3.38	4.31	0.45	24.55	9.99	0.75	 	
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
			Összesen:	2 729.40	652.96	31.89	22.10	5.43	79.96	16.94	1.31		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Paradicsomleves	872.40	208.71	4.84	4.57	0.51	36.76	14.99	0.79	  	
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 968.19	710.10	30.33	24.68	3.44	89.93	28.88	1.24		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Paradicsomleves	911.23	218.00	4.20	5.39	0.59	37.76	15.22	0.76	 	
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 077.19	736.18	29.69	27.35	3.73	90.93	29.11	1.21		





9/16/2026	(00170)	Tejmentes,fruktósz. 7-10	E	Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
				Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
				Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
				Paradicsomleves	788.48	188.63	4.84	4.57	0.51	31.77	9.99	0.79	  	
		Összesen:	2 814.11	673.23	30.33	22.81	3.22	84.94	23.88	1.24				
	(00171)	Tejmentes 7-10	E	Paradicsomleves	872.40	208.71	4.84	4.57	0.51	36.76	14.99	0.79	  	
				Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
				Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
				Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
			Összesen:	2 898.03	693.31	30.33	22.81	3.22	89.93	28.88	1.24			





9/17/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	415.46	99.39	4.48	4.21	0.84	10.78	0.00	0.07	 	
			Temesvári sertésragu	890.64	213.07	15.61	13.21	4.77	7.64	0.00	0.64	 	
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
			Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
			Összesen:	2 622.32	627.34	29.74	20.70	6.04	83.25	0.79	1.24		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07	 	
			Temesvári sertésragu	874.95	209.32	15.80	11.35	4.41	10.70	0.78	0.58	 	
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
			Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
			Összesen:	2 592.16	620.13	29.79	18.83	5.67	85.60	1.57	1.18		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20	 	
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11	 	
			Temesvári sertésragu	875.47	209.44	15.35	13.44	4.99	6.47	0.78	0.63	 	
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52	 	
			Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
			Összesen:	2 804.04	670.82	28.22	23.58	6.27	89.17	2.14	1.47		





9/17/2026 csütörtök	(00170) Tejmentes,fruktósz. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07			
			Temesvári sertésragu	874.95	209.32	15.80	11.35	4.41	10.70	0.78	0.58			
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52			
			Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01			
			Összesen:	2 592.16	620.13	29.79	18.83	5.67	85.60	1.57	1.18			
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07			
			Temesvári sertésragu	874.95	209.32	15.80	11.35	4.41	10.70	0.78	0.58			
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52			
			Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01			
			Összesen:	2 592.16	620.13	29.79	18.83	5.67	85.60	1.57	1.18			





9/18/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldborsóleves	364.46	87.19	4.27	2.30	0.26	12.20	0.02	0.29		
			Rakott burgonya	1 940.41	464.21	13.98	24.72	9.49	45.13	0.13	1.35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 898.48	693.41	23.81	27.75	9.79	85.46	0.15	2.22		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldborsóleves	377.53	90.32	4.72	1.47	0.18	14.39	0.02	0.31		
			Rakott burgonya	1 812.17	433.53	13.87	21.41	8.60	45.05	2.08	1.36		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 783.31	665.86	24.15	23.61	8.82	87.57	2.10	2.25		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10	E	Zöldborsóleves	402.10	96.20	3.95	2.27	0.26	14.67	0.37	0.28		
			Rakott burgonya	1 723.79	412.39	12.15	19.88	8.20	44.98	2.08	1.31		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	2 742.56	656.12	21.18	22.53	8.60	90.43	4.29	1.94		





9/18/2026 péntek	(00170) Tejmentes, fruktózs. 7-10	E	Zöldborsóleves	377.53	90.32	4.72	1.47	0.18	14.39	0.02	0.31		
			Rakott burgonya	1 812.17	433.53	13.87	21.41	8.60	45.05	2.08	1.36		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 840.85	679.63	24.75	23.71	8.82	90.17	2.10	2.75		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Rakott burgonya	1 812.17	433.53	13.87	21.41	8.60	45.05	2.08	1.36		
			Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 952.14	706.25	20.17	22.24	8.64	103.78	2.08	2.45		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

