



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Káposztás tészta	1 978.10	473.23	12.91	11.04	1.42	79.61	19.98	0.98		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
			Összesen:	3 003.06	718.43	28.65	19.94	3.11	104.78	29.97	1.29		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Káposztás tészta	1 835.79	439.18	5.21	8.85	1.05	82.48	22.33	0.67		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
			Összesen:	3 028.17	724.44	23.64	20.65	3.09	108.38	32.32	1.21		





9/21/2026 hétfő	(00170) Tejmentes,fruktósz. 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Káposztás tészta	1 978.10	473.23	12.91	11.04	1.42	79.61	19.98	0.98	 	
			Keksz	260.06	62.22	1.03	1.83	0.52	10.35	5.00	0.08		
			Összesen:	2 910.42	696.28	30.32	21.02	2.95	95.17	24.98	1.45		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Káposztás tészta	1 978.10	473.23	12.91	11.04	1.42	79.61	19.98	0.98	 	
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
			Összesen:	3 093.44	740.06	32.39	24.29	6.73	96.82	19.98	1.39		





9/22/2026 kedd	(00163) Laktózm. 7-10	E	Almaleves	595.14	142.38	1.03	3.58	1.93	25.92	15.77	0.52		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	504.03	120.58	2.48	5.11	0.76	16.25	3.00	0.23		
			Összesen:	3 377.76	808.07	21.69	27.68	4.61	116.87	18.77	2.22		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10	E	Almaleves	568.43	135.99	1.92	2.85	1.49	25.06	13.57	0.52		
			Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 008.13	719.65	27.48	17.60	3.85	110.65	14.21	2.05		





9/22/2026 kedd	(00170) Tejmentes, fruktósz. 7-10	E	Almaleves	511.22	122.30	1.03	3.58	1.93	20.92	10.77	0.52		
			Panírozott halrudak	949.42	227.13	12.58	10.43	0.93	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	391.18	93.58	1.53	4.78	0.71	11.30	3.00	0.22		
			Összesen:	3 075.74	735.81	20.74	24.57	4.24	106.92	13.77	2.21		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Almaleves	595.14	142.38	1.03	3.58	1.93	25.92	15.77	0.52		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	504.03	120.58	2.48	5.11	0.76	16.25	3.00	0.23		
			Összesen:	3 377.76	808.07	21.69	27.68	4.61	116.87	18.77	2.22		





9/23/2026 szerda													
(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	470.02	112.44	4.78	1.07	0.29	20.69	1.48	0.66	  		
		Csikós tokány	801.46	191.74	14.65	11.51	4.45	7.14	0.78	0.60			
		Röszti	1 346.52	322.13	4.94	9.00	1.97	48.66	1.95	0.12			
		Összesen:	2 618.00	626.31	24.37	21.58	6.71	76.49	4.21	1.38			
	(00164) Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10	E	Zöldségleves	357.36	85.49	2.86	1.39	0.17	15.04	0.67	0.18		
			Csikós tokány	832.78	199.23	16.93	10.69	4.37	8.59	0.78	0.58		
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	9.00	1.97	48.66	1.95	0.12		
			Összesen:	2 536.66	606.85	24.73	21.08	6.51	72.29	3.40	0.88		
	(00170) Tejmentes, fruktózs. 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	470.02	112.44	4.78	1.07	0.29	20.69	1.48	0.66	  	
			Csikós tokány	801.46	191.74	14.65	11.51	4.45	7.14	0.78	0.60		
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	9.00	1.97	48.66	1.95	0.12		
			Összesen:	2 618.00	626.31	24.37	21.58	6.71	76.49	4.21	1.38		





9/23/2026 szerda (00171) Tejmentes 7-10	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	470.02	112.44	4.78	1.07	0.29	20.69	1.48	0.66	  	
		Csikós tokány	801.46	191.74	14.65	11.51	4.45	7.14	0.78	0.60		
		Röszti	1 346.52	322.13	4.94	9.00	1.97	48.66	1.95	0.12		
		Összesen:	2 618.00	626.31	24.37	21.58	6.71	76.49	4.21	1.38		





9/24/2026 csütörtök	(00163) Laktózm. 7-10	E	Olasz zöldségleves	398.76	95.40	2.49	5.14	1.38	9.60	0.22	0.82		
			Tejszínes gombás csirke	1 007.70	241.08	22.89	11.34	3.77	11.58	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 630.38	629.28	30.98	22.26	5.82	75.43	1.39	1.22		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10	E	Olasz zöldségleves	431.60	103.25	1.84	5.07	1.36	12.20	0.55	0.80		
			Tejszínes gombás csirke	972.61	232.68	22.89	10.41	3.67	11.58	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 628.13	628.73	30.33	21.26	5.70	78.03	1.72	1.20		
	(00170) Tejmentes, fruktózs. 7-10	E	Olasz zöldségleves	398.76	95.40	2.49	5.14	1.38	9.60	0.22	0.82		
			Tejszínes gombás csirke	1 007.70	241.08	22.89	11.34	3.77	11.58	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 630.38	629.28	30.98	22.26	5.82	75.43	1.39	1.22		





9/24/2026 csütörtök (00171) Tejmentes 7-10	E	Olasz zöldségleves	398.76	95.40	2.49	5.14	1.38	9.60	0.22	0.82			
		Tejszínes gombás csirke	1 007.70	241.08	22.89	11.34	3.77	11.58	1.17	0.19			
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21			
		Összesen:	2 630.38	629.28	30.98	22.26	5.82	75.43	1.39	1.22			





9/25/2026 péntek												
(00163) Laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	1.39		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	2 699.49	645.81	29.89	23.28	6.53	77.78	0.00	2.38		
	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	1.39		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	2 699.49	645.81	29.89	23.28	6.53	77.78	0.00	2.38		
	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	1.39		
		Alma	14.54	3.48	0.04	0.04	0.00	0.70	0.00	0.00		
		Összesen:	2 597.70	621.46	29.61	23.00	6.53	72.88	0.00	2.37		





9/25/2026 péntek (00171) Tejmentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Pogácsa	1 427.54	341.52	12.99	12.27	4.85	44.39	0.00	1.08		
		Alma	14.54	3.48	0.04	0.04	0.00	0.70	0.00	0.00		
		Összesen:	2 467.22	590.25	33.38	20.58	7.27	66.95	0.00	2.06		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

