



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	415.46	99.39	4.48	4.21	0.84	10.78	0.00	0.07	 	
			Spenótos csirkeragu	647.09	154.80	14.45	5.60	2.37	11.47	0.55	0.55	 	
			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		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
			Összesen:	2 885.63	690.34	33.50	17.88	5.75	97.64	21.12	1.21		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07	 	
			Spenótos csirkeragu	565.94	135.39	13.09	5.00	2.05	9.35	0.55	0.49		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
			Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
			Összesen:	2 782.57	665.68	29.23	17.49	5.64	96.75	21.12	1.34		





10/5/2026 hétfő														
(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				
		Spenótos csirkeragu	565.94	135.39	13.09	5.00	2.05	9.35	0.55	0.49				
		Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49				
		Növényi sajt	225.81	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46				
		Alma	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				
		Összesen:	2 558.30	612.02	25.69	20.58	7.30	80.22	0.57	1.65				
	(00170) Tejmentes,fruktózs. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07			
			Spenótos csirkeragu	573.20	137.13	13.12	5.16	2.15	9.39	0.59	0.49			
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49			
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04			
			Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69			
		Összesen:	2 927.90	700.46	29.00	21.83	9.54	96.15	17.05	1.78				
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07			
			Spenótos csirkeragu	565.94	135.39	13.09	5.00	2.05	9.35	0.55	0.49			
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49			
Banán			351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04				





0/5/202	(00171	E	Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Összesen:	2 807.73	671.70	28.97	19.57	7.54	94.01	17.01	1.55		





10/6/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	      	
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 671.06	639.01	34.19	21.70	6.23	74.51	15.19	2.00		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Májgaluska leves	723.24	173.02	11.82	5.76	2.04	18.32	0.05	0.51	  	
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 612.03	624.88	37.19	21.22	4.44	69.78	13.94	1.25		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Májgaluska leves	630.11	150.74	10.44	4.86	1.81	16.17	0.05	0.48	 	
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 694.32	644.57	35.81	24.96	4.74	67.63	13.94	1.22		





10/6/2026 kedd	(00170) Tejmentes, fruktósz. 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	 	
			Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 259.92	301.42	5.88	9.75	1.11	46.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 584.90	618.40	35.43	19.92	3.31	72.64	13.90	0.91		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	 	
			Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 259.92	301.42	5.88	9.75	1.11	46.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 584.90	618.40	35.43	19.92	3.31	72.64	13.90	0.91		





10/7/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Frankfurti leves	631.64	151.11	6.95	8.66	3.63	11.23	0.04	0.27		
			Sajtos-tejfölös tészta	1 830.49	437.92	17.73	15.62	7.25	56.08	0.00	0.95		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 578.46	616.86	25.00	24.60	10.88	72.91	0.04	1.23		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Frankfurti leves	614.66	147.05	7.08	7.84	3.45	11.94	0.62	0.28		
			Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 510.12	600.51	18.70	16.64	5.63	92.38	20.60	0.32		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Frankfurti leves	711.59	170.24	8.33	9.84	4.22	11.96	0.62	0.33		
			Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 607.05	623.70	19.95	18.64	6.40	92.40	20.60	0.37		





10/7/2026	szerda	(00170)	Tejmentes,fruktószs. 7-10	E	Frankfurti leves	614.66	147.05	7.08	7.84	3.45	11.94	0.62	0.28		
					Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03		
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
					Összesen:	2 539.20	607.47	18.78	16.72	5.63	93.78	20.60	0.32		
	(00171)	Tejmentes 7-10		E	Frankfurti leves	614.66	147.05	7.08	7.84	3.45	11.94	0.62	0.28		
					Mákos nudli	1 779.13	425.63	11.30	8.48	2.18	74.84	19.98	0.03		
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
					Összesen:	2 510.12	600.51	18.70	16.64	5.63	92.38	20.60	0.32		





10/8/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
			Meggymártás	819.61	196.08	3.09	3.43	1.42	36.91	14.49	0.52	 	
			Összesen:	2 779.15	664.87	32.89	17.63	5.26	92.02	14.59	1.39		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
			Meggymártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53		
			Összesen:	2 766.87	661.93	32.74	18.17	5.84	90.22	15.37	1.40		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Húsleves	539.40	129.04	6.04	2.18	0.68	20.85	0.72	0.19		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Pirított dara	739.94	177.02	3.76	4.86	0.71	29.36	0.00	0.40		
			Meggymártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53		
			Összesen:	2 655.98	635.40	29.79	17.64	5.74	87.40	16.04	1.29		





10/8/2026 csütörtök	(00170) Tejmentes,fruktózs. 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Meggymártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53		
			Pirított dara	782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.40		
			Összesen:	2 808.97	672.00	32.74	19.28	5.96	90.22	15.37	1.40		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Meggymártás	807.33	193.14	2.94	3.97	2.00	35.11	15.27	0.53		
			Pirított dara	782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.40		
			Összesen:	2 808.97	672.00	32.74	19.28	5.96	90.22	15.37	1.40		





10/9/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Lencsekrémleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54	  	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 	
			Csirkemell-máj rizottó	1 591.76	380.80	29.45	5.46	0.98	53.05	0.04	0.75		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 754.44	658.95	40.54	15.94	2.25	87.76	2.09	1.75		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Lencsekrémleves	953.63	228.14	14.32	3.18	0.38	35.46	2.05	0.55	  	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 	
			Csirkemell-máj rizottó	1 608.18	384.73	26.72	7.22	1.10	52.80	0.04	0.72		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	3 050.66	729.82	43.01	18.08	2.41	98.11	2.09	1.73		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Lencsekrémleves	953.63	228.14	14.32	3.18	0.38	35.46	2.05	0.55	  	
			Pírtott zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11		
			Csirkemell-máj rizottó	1 608.18	384.73	26.72	7.22	1.10	52.80	0.04	0.72		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	2 752.56	658.51	42.62	10.52	1.52	97.75	2.64	1.43		





10/9/2026 péntek	(00170) Tejmentes, fruktózs. 7-10	E	Lencsekrémleves	953.63	228.14	14.32	3.18	0.38	35.46	2.05	0.55	  	
			Csirkemell-máj rizottó	1 608.18	384.73	26.72	7.22	1.10	52.80	0.04	0.72		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	2 567.56	614.25	41.10	10.41	1.48	88.52	2.09	1.32		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Lencsekrémleves	953.63	228.14	14.32	3.18	0.38	35.46	2.05	0.55	  	
			Csirkemell-máj rizottó	1 608.18	384.73	26.72	7.22	1.10	52.80	0.04	0.72		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	2 797.60	669.28	41.94	14.22	1.94	92.80	2.09	1.42		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

