



Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő (00159) Tejmentes 1-3		R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Akácmez	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Meggybefőtt, magozott	188.83	45.17	0.30	0.09	0.00	10.40	10.40	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		E	Tökfőzelék	648.82	155.22	3.63	8.11	2.52	16.64	0.79	0.05		
			Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.70	0.40		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	6.45	0.00		
			Összesen:	3 203.99	766.50	27.39	20.18	5.77	117.20	33.28	1.70		





9/8/2026 kedd (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		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		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
	T	Karalábé	80.20	19.19	1.05	0.10	0.01	3.45	0.00	0.07		
	E	Kapros halfilé	653.84	156.42	10.46	10.56	3.16	4.17	0.79	0.17		
		Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.37		
	U	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Összesen:	3 224.49	771.40	35.70	28.30	7.84	91.84	7.29	1.58	





9/9/2026	szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tejbedara szórattal	863.41	206.56	3.61	1.32	0.28	44.83	19.98	0.24		
		T	Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		E	Csirkemell-máj rizottó	1 273.84	304.75	16.96	7.10	0.98	42.92	0.02	0.39		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	8.33	0.12		
		U	Csirkemell sonka	115.29	27.58	6.18	0.25	0.06	0.13	0.00	0.07		
			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		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 143.98	752.15	31.55	12.01	2.03	128.44	33.33	1.35		





9/10/2026 csütörtök (00159) Tejmentes 1-3	R	Karamell	168.69	40.36	0.01	0.01	0.00	10.02	9.99	0.00		
		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		
		Szardíniakrém	334.10	79.93	4.51	6.80	1.95	0.06	0.00	0.30		
		Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
		E Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
		Mákos bukta	1 001.47	239.59	7.43	7.02	1.25	36.37	3.50	0.01		
		U Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		
		Zsemle, vizes	308.33	73.76	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.17		
		Összesen:	3 229.35	772.58	31.56	17.71	4.90	115.40	40.95	1.12		





9/11/2026 péntek (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Virslí	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	1.25		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03		
	E	Paradicsomos káposzta	515.43	123.31	3.84	2.41	0.27	21.17	5.00	0.40		
		Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	U	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		
		Karalábé	32.08	7.68	0.42	0.04	0.00	1.38	0.00	0.03		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
	Összesen:		3 272.77	782.95	35.65	21.32	9.02	110.84	28.09	3.32		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

