



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	(00102) Diabetes 11-14	E	Májgombóclevés	1 288.23	308.19	14.37	10.61	6.56	37.34	2.23	2.60		
			Tarhonyás hús	2 305.04	551.45	31.54	19.45	4.17	61.93	0.01	1.19		
			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:	3 778.82	904.03	46.77	30.35	10.73	108.41	2.24	4.04		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Májgombóclevés	1 099.93	263.14	12.35	8.88	5.47	32.21	1.86	1.78		
			Tarhonyás hús	2 164.71	517.87	31.54	15.74	3.75	61.93	0.01	1.19		
			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:	3 450.19	825.40	44.75	24.91	9.22	103.28	1.87	3.22		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Májgombóclevés	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17		
			Tarhonyáshús	2 536.95	606.93	36.03	22.97	4.94	63.28	0.00	1.24		
			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:	3 274.16	783.30	46.70	24.93	5.54	91.60	0.01	1.66		





9/8/2026 kedd	(00102) Diabetes 11-14	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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Parajfőzelék	1 076.35	257.50	6.49	17.71	3.61	17.73	0.78	0.20		
			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:	3 563.00	852.38	24.76	28.62	9.24	121.41	0.78	0.88		
	(00134) Laktózmentes 11-14	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	1 076.35	257.50	6.49	17.71	3.61	17.73	0.78	0.20		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Összesen:	3 520.65	842.25	23.71	29.52	8.18	117.70	13.38	0.78		





9/8/2026 kedd (00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Gyümölcslé - 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		
		Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
		Parajfőzelék	702.56	168.08	3.18	8.16	2.45	20.29	0.78	0.18		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
		Összesen:	3 107.52	743.42	18.29	20.71	7.10	118.39	14.78	0.77		





9/9/2026 szerda	(00102) Diabetes 11-14	E	Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
			Daragaluska leves	607.10	145.24	4.35	6.80	0.96	16.41	0.01	0.62		
			Párolt káposzta 1/2 adag	605.87	144.94	2.09	4.91	0.56	22.59	14.99	0.24		
			Hagymás tört burgonya	1 363.79	326.27	6.49	9.80	1.12	51.66	0.00	0.31		
			Összesen:	3 417.88	817.67	33.93	34.25	6.06	91.06	15.00	1.63		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Daragaluska leves	631.31	151.03	4.54	6.84	0.97	17.54	0.00	0.62		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.46		
			Párolt káposzta 1/2 adag	605.87	144.94	2.09	4.91	0.56	22.59	14.99	0.24		
			Hagymás tört burgonya	1 363.79	326.27	6.49	9.80	1.12	51.66	0.00	0.31		
			Összesen:	3 336.84	798.28	34.12	31.51	5.75	92.19	14.99	1.63		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Tarhonyaleves	863.28	206.53	4.49	9.63	2.28	24.88	0.00	0.52		
			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	1.51		
			Hagymás tört burgonya	996.51	238.40	5.49	4.15	0.48	43.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 943.23	704.12	30.57	27.60	6.10	81.07	5.99	2.46		





9/10/2026 csütörtök	(00102) Diabetes 11-14	E	Babgulyás	1 040.39	248.90	20.39	6.27	1.90	27.23	0.00	0.95		
			Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	15.95	1.08		
			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:	3 816.65	913.08	37.49	12.07	2.39	158.80	15.95	2.53		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Babgulyás	1 104.58	264.25	20.48	7.93	2.28	27.23	0.00	0.98		
			Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	15.95	1.08		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 386.17	810.09	32.95	13.12	2.73	135.36	15.95	2.07		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Szilvás gombóc	1 876.86	449.01	5.12	5.80	0.78	92.47	20.32	0.59		
			Összesen:	3 030.87	725.09	25.75	14.46	3.20	120.50	20.32	1.58		





9/11/2026 péntek	(00102) Diabetes 11-14	E	Szárnyasaprólék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.02	  	
			Paprikás krumppli	2 210.49	528.82	15.91	22.76	5.93	63.31	0.00	1.45		
			Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40		
			Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24		
			Összesen:	3 322.59	794.87	38.81	28.41	6.84	93.87	0.04	3.11		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Szárnyasaprólék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.02	  	
			Mákos guba	1 672.31	400.08	11.72	9.91	2.58	65.56	17.65	0.63		
			Vaníliásodó	450.39	107.75	0.60	0.80	0.00	24.45	13.99	0.28		
			Összesen:	2 941.43	703.70	32.42	15.98	3.47	106.77	31.68	1.93		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Szárnyasaprólék leves	1 034.47	247.48	22.03	6.95	1.78	23.78	0.35	1.15	  	
			Mákos guba	1 589.62	380.29	4.64	12.70	2.96	59.86	17.19	1.43		
			Vaníliásodó	419.23	100.29	0.60	0.80	0.00	22.59	12.99	0.28		
			Összesen:	3 043.32	728.06	27.27	20.45	4.74	106.23	30.53	2.86		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

