



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	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Zellerkrémleves	494.33	118.26	3.70	4.48	2.04	15.30	0.79	0.47		
			Bolognai ragu	933.84	223.41	19.38	9.24	2.81	15.42	12.99	0.31		
			Tészta köret	1 354.30	324.00	12.00	4.58	0.71	58.32	0.00	0.64		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Összesen:	3 242.55	775.74	36.75	25.93	6.49	97.59	13.78	1.63		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Zellerkrémleves	778.16	186.16	2.20	10.90	3.19	19.27	1.02	0.48		
			Tészta köret	1 234.17	295.26	3.20	3.46	0.35	61.60	4.00	0.24		
			Zsemlekocka	124.74	29.84	0.56	0.43	0.04	5.91	0.49	0.14		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Bolognai ragu	895.10	214.14	19.31	10.15	2.92	11.12	8.99	0.29		
			Összesen:	3 257.99	779.42	25.27	29.14	10.30	102.10	14.50	1.61		





9/15/2026 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Karfiolleves	700.29	167.53	6.08	5.70	0.73	22.81	0.02	0.47	 	
			Lencsefőzelék	1 626.74	389.17	23.29	7.00	2.35	57.81	6.17	0.33	  	
			Sült kolbász	430.56	103.00	5.04	9.16	1.95	0.05	0.01	0.80		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 252.26	778.04	39.04	22.47	5.07	104.11	6.20	2.09		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Lencsefőzelék	1 833.60	438.66	19.92	13.25	3.02	59.41	6.17	0.57	 	
			Karfiolleves	431.29	103.18	2.78	1.50	0.18	19.40	0.26	0.39		
			Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 965.74	709.50	28.32	23.31	4.87	95.73	7.84	2.00		





9/16/2026 szerda	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Paradicsomleves	1 309.88	313.37	7.56	6.99	0.81	54.64	19.98	1.02		
			Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
			Összesen:	3 227.51	772.13	31.06	22.85	3.19	108.66	26.93	1.34		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Paradicsomleves	1 213.29	290.26	3.59	7.28	0.76	52.07	20.25	0.91		
			Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	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:	3 344.17	800.04	29.08	28.31	3.79	105.24	34.14	1.36		





9/17/2026 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csurgatott tojás leves	605.56	144.87	5.69	7.74	1.35	12.92	0.00	0.09		
			Temesvári sertésragu	1 107.21	264.88	20.53	14.84	5.48	11.93	0.78	0.71		
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
			Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
			Összesen:	3 161.01	756.21	36.85	26.43	7.33	95.75	1.66	1.34		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Csurgatott tojás leves	677.08	161.98	3.02	8.81	1.19	17.46	0.00	0.34		
			Temesvári sertésragu	875.64	209.48	14.95	13.41	4.97	6.94	0.78	0.63		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
			Összesen:	3 189.77	763.10	25.17	29.89	7.05	96.60	0.78	1.19		





9/18/2026 péntek	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Rakott burgonya	1 876.54	448.93	13.79	18.64	7.02	55.02	1.70	1.25	 	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	3 115.44	745.32	21.01	19.59	7.07	118.44	1.70	2.44		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Zöldborsóleves	486.58	116.41	3.99	4.14	0.47	15.44	0.29	0.28		
			Rakott burgonya	1 802.58	431.24	13.70	21.40	8.60	44.66	2.04	1.29		
			Zsemle gluténmentes	712.80	170.52	3.18	2.46	0.22	33.76	2.80	0.80		
			Összesen:	3 001.96	718.17	20.87	28.00	9.29	93.86	5.13	2.37		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

