



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő	(00102) Diabetes 11-14	E	Csirkeraguleves	706.37	168.99	16.91	8.19	1.01	6.60	0.00	0.70		
			Káposztás tészta	2 625.19	628.04	13.61	21.49	2.64	94.05	29.97	1.02	 	
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
			Összesen:	3 774.64	903.03	33.62	34.78	7.95	112.65	29.97	1.74		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csirkeraguleves	752.49	180.02	19.38	8.29	1.03	6.65	0.00	0.22		
			Káposztás tészta	2 143.77	512.86	15.05	12.38	1.60	84.19	14.99	1.05	 	
			Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Összesen:	3 395.92	812.42	37.41	26.79	5.88	103.82	27.59	1.29		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Káposztás tészta	1 910.83	457.14	5.61	7.15	0.87	90.18	22.67	0.69		
			Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Összesen:	3 082.75	737.51	24.97	21.42	5.13	108.37	35.27	1.10		





9/22/2026 kedd	(00102) Diabetes 11-14	E	Párolt rizs	1 004.54	240.32	4.00	7.58	0.87	38.75	0.00	0.20		
			Almaleves	835.06	199.78	2.36	3.67	1.98	38.65	25.76	0.52		
			Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
			Majonézes kukorica	1 106.20	264.64	5.05	12.10	3.23	33.98	9.99	0.37		
			Összesen:	4 000.47	957.05	23.99	36.56	7.33	131.83	35.75	2.35		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Almaleves	751.15	179.70	2.36	3.67	1.98	33.66	20.76	0.52		
			Panírozott halrudak	834.86	199.73	9.44	11.07	1.07	15.34	0.00	0.95		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	463.35	110.85	2.46	4.11	0.61	16.00	3.00	0.18		
			Összesen:	3 488.22	834.51	20.66	26.52	4.55	127.00	23.76	1.86		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Almaleves	521.24	124.70	1.04	3.58	1.93	21.50	8.77	0.52		
			Rántott hal	1 023.17	244.78	15.88	9.77	1.82	21.95	0.50	0.50		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Majonézes kukorica	350.50	83.85	1.51	3.79	0.56	11.05	3.00	0.17		
			Összesen:	3 333.77	797.56	24.83	24.81	5.20	116.50	12.27	1.40		





9/23/2026 szerda	(00102) Diabetes 11-14	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	509.82	121.97	5.27	1.20	0.30	22.24	1.85	0.44				
			Csikós tokány	1 033.28	247.20	21.44	13.18	5.07	10.39	0.00	0.69				
			Röszti	1 548.50	370.45	5.68	10.35	2.27	55.96	2.24	0.13				
			Összesen:	3 091.60	739.62	32.39	24.73	7.64	88.59	4.09	1.26				
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	509.82	121.97	5.27	1.20	0.30	22.24	1.85	0.44				
			Csikós tokány	1 003.03	239.96	21.47	12.34	4.96	10.45	0.78	0.70				
			Röszti	1 548.50	370.45	5.68	10.35	2.27	55.96	2.24	0.13				
			Összesen:	3 061.35	732.38	32.42	23.89	7.53	88.65	4.87	1.27				
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Zöldségleves	375.85	89.92	2.44	5.00	0.58	8.62	0.59	0.65				
			Csikós tokány	1 036.29	247.92	18.15	14.03	5.11	11.96	0.78	0.71				
			Röszti	1 548.50	370.45	5.68	10.35	2.27	55.96	2.24	0.13				
			Összesen:	2 960.64	708.29	26.27	29.38	7.96	76.54	3.61	1.49				





9/24/2026 csütörtök	(00102) Diabetes 11-14	E	Párolt rizs	1 004.54	240.32	4.00	7.58	0.87	38.75	0.00	0.20		
			Olasz zöldségleves	776.69	185.81	4.08	12.53	3.39	13.90	0.27	0.60		
			Tejszínes gombás csirke	1 091.09	261.03	26.04	10.56	3.72	15.15	1.17	0.21		
			Összesen:	2 872.32	687.16	34.12	30.67	7.98	67.80	1.44	1.01		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Olasz zöldségleves	776.69	185.81	4.08	12.53	3.39	13.90	0.27	0.60		
			Tejszínes gombás csirke	1 091.09	261.03	26.04	10.56	3.72	15.15	1.17	0.21		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Összesen:	3 306.64	791.07	36.52	30.76	8.00	91.05	1.44	1.02		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Olasz zöldségleves	388.85	93.03	1.75	5.03	1.35	9.90	0.24	0.80		
			Tejszínes gombás csirke	935.61	223.83	21.56	11.24	3.72	8.83	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Összesen:	2 763.32	661.09	29.71	23.94	5.96	80.73	1.41	1.20		





9/25/2026 péntek	(00102) Diabetes 11-14	E	Babgulyás	1 040.39	248.90	20.39	6.27	1.90	27.23	0.00	0.95		
			Pogácsa	1 959.46	468.77	16.45	18.34	7.05	58.92	0.00	1.32		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	3 217.97	769.85	37.44	25.21	8.95	96.65	0.00	2.29		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Babgulyás	1 104.58	264.25	20.48	7.93	2.28	27.23	0.00	0.98		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Burgonyás pogácsa	1 716.42	410.63	10.31	14.77	4.12	58.32	0.00	1.39		
			Összesen:	3 039.12	727.06	31.39	23.30	6.40	96.05	0.00	2.39		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Babgulyás	1 218.80	291.58	22.55	10.39	2.95	26.44	0.00	1.04		
			Burgonyás pogácsa	1 798.14	430.18	2.95	14.26	3.83	71.62	0.00	0.90		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 162.35	756.55	25.90	25.05	6.78	105.06	0.00	1.95		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

