



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	(00102) Diabetes 11-14	E	Csurgatott tojás leves	495.37	118.51	4.68	7.66	1.31	7.55	0.00	0.58	 	
			Tészta köret	907.84	217.19	7.50	4.48	0.63	36.45	0.00	0.37	 	
			Spenótos csirkeragu	735.55	175.97	15.26	6.29	2.77	14.37	0.70	0.65	 	
			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:	2 732.97	653.83	31.51	21.34	6.50	82.73	21.27	1.70		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csurgatott tojás leves	605.56	144.87	5.69	7.74	1.35	12.92	0.00	0.09	 	
			Spenótos csirkeragu	705.21	168.71	14.13	6.81	3.12	12.53	0.98	0.61		
			Tészta köret	1 354.30	324.00	12.00	4.58	0.71	58.32	0.00	0.64	 	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
			Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
			Összesen:	3 442.57	823.59	33.12	25.53	10.88	114.27	21.55	2.09		





10/5/2026 hétfő	(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		
			Tészta köret	1 234.17	295.26	3.20	3.46	0.35	61.60	4.00	0.24		
			Spenótos csirkeragu	721.76	172.67	14.34	6.42	2.72	14.02	0.93	0.52		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
			Összesen:	3 297.60	788.90	21.86	22.99	8.06	121.48	25.50	1.62		





10/6/2026 kedd	(00102) Diabetes 11-14	E	Májgombóclevés	1 288.23	308.19	14.37	10.61	6.56	37.34	2.23	2.60	        	
			Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
			Petrezselymes burgonya	1 411.02	337.56	6.43	11.65	1.33	50.39	0.00	0.37		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 346.79	800.66	38.45	28.39	9.15	94.85	16.12	3.36		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Májgombóclevés	1 099.93	263.14	12.35	8.88	5.47	32.21	1.86	1.78	        	
			Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
			Petrezselymes burgonya	1 340.85	320.78	6.43	9.80	1.12	50.39	0.00	0.37		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 088.32	738.83	36.43	24.81	7.85	89.72	15.75	2.54		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Májgaluska leves	676.12	161.75	11.22	2.56	0.84	23.31	0.05	0.50	        	
			Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 228.95	294.01	6.13	7.92	0.91	48.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 678.39	640.76	37.09	18.98	3.35	78.77	13.94	1.24		





10/7/2026 szerda	(00102) Diabetes 11-14	E	Frankfurti leves	1 067.69	255.43	9.97	17.76	5.91	13.72	0.04	0.64	 	
			Mákos nudli	2 270.99	543.30	11.73	10.93	1.63	71.78	9.99	1.76	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 455.01	826.56	22.02	29.01	7.54	91.10	10.03	2.41		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Frankfurti leves	909.57	217.60	8.19	14.32	4.86	13.82	0.82	0.57		
			Mákos nudli	1 978.51	473.33	10.85	7.08	1.21	66.38	9.99	1.60	 	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 033.49	725.72	19.44	21.80	6.07	87.20	10.81	2.18		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Frankfurti leves	803.66	192.26	7.71	10.58	4.67	16.39	0.82	1.52	 	
			Mákos nudli	2 006.72	480.08	9.22	8.41	2.10	90.54	19.98	0.03		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 955.79	707.13	17.33	19.39	6.77	113.93	20.80	1.56		





10/8/2026 csütörtök	(00102) Diabetes 11-14	E	Párolt sertésszelet	635.88	152.12	19.15	7.44	2.64	2.12	0.05	0.19		
			Húsleves	628.93	150.46	8.85	2.61	0.75	22.67	0.01	0.30		
			Meggymártás	1 250.24	299.10	4.33	4.03	2.03	59.71	32.25	0.53		
			Pirított dara	782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.45		
			Összesen:	3 297.09	788.77	36.09	20.05	6.25	113.86	32.31	1.47		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30		
			Párolt sertésszelet	635.88	152.12	19.15	7.44	2.64	2.12	0.05	0.19		
			Meggymártás	1 093.15	261.52	4.37	4.12	2.05	50.24	22.26	0.53		
			Pirított dara	782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.45		
			Összesen:	3 161.36	756.30	36.27	20.24	6.30	105.39	22.36	1.47		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Húsleves tészta betéttel	624.28	149.35	13.82	5.13	1.77	11.60	0.45	0.67		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Meggymártás	959.94	229.65	1.86	5.34	2.89	42.18	18.15	0.54		
			Összesen:	2 937.42	702.73	37.73	17.50	7.06	95.86	18.65	1.40		





10/9/2026 péntek	(00102) Diabetes 11-14	E	Lencsekrémleves	1 370.77	327.93	14.99	8.80	1.04	46.97	10.04	0.55	  	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Csirkemell-máj rizottó	1 925.72	460.70	31.00	6.48	1.03	69.09	0.04	0.75		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 584.07	857.43	47.43	19.19	2.53	122.94	10.08	1.90		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Lencsekrémleves	1 062.02	254.07	9.52	8.40	0.99	34.96	10.04	0.54	  	
			Csirkemell-máj rizottó	1 925.72	460.70	31.00	6.48	1.03	69.09	0.04	0.75		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 275.32	783.57	41.96	18.79	2.48	110.93	10.08	1.89		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Lencsekrémleves	1 065.63	254.94	13.70	3.14	0.35	42.83	0.05	0.55	 	
			Zsemlekocka	124.74	29.84	0.56	0.43	0.04	5.91	0.49	0.14		
			Csirkemell-máj rizottó	1 634.49	391.03	27.72	7.41	1.17	52.95	0.04	0.73		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 882.40	689.58	42.58	11.08	1.56	104.29	0.58	1.92		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

