



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	823.34	196.97	20.30	9.69	2.56	6.97	0.02	0.24		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
			Összesen:	3 164.81	757.13	41.22	17.75	3.65	107.06	22.64	1.33		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
			Összesen:	3 296.44	788.62	43.39	22.22	5.01	102.73	19.31	1.35		





10/12/2026											
hétfő											
(00164)											
Tejmentes, fruktózs. 7-10 Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10											
E	Lencseleves	673.83	161.20	9.12	2.80	0.34	24.86	2.05	0.54		
	Csirkepaprikás	1 007.63	241.06	22.73	13.25	3.81	7.48	0.80	0.28		
	Tészta köret	1 299.04	310.77	10.50	7.02	0.96	51.03	0.00	0.49		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:	3 125.91	747.82	42.75	23.47	5.11	90.37	2.85	1.32		
E	Lencseleves	844.99	202.15	11.85	3.00	0.36	31.86	3.05	0.54		
	Csirkepaprikás	1 058.41	253.21	21.32	13.71	3.81	10.91	0.80	0.25		
	Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
	Összesen:	3 606.13	862.71	44.97	22.90	5.03	118.00	24.42	1.34		





10/12/2026 hétfő	(00171) Tejmentes 7-10	E	Lencseleves	844.99	202.15	11.85	3.00	0.36	31.86	3.05	0.54	  	
			Csirkepaprikás	1 058.41	253.21	21.32	13.71	3.81	10.91	0.80	0.25		
			Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
			Összesen:	3 606.13	862.71	44.97	22.90	5.03	118.00	24.42	1.34		





10/13/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával DIAB	450.52	107.78	3.85	2.95	0.78	16.21	1.39	0.66	  	
			Burgonyafőzelék	1 385.60	331.48	8.07	9.19	3.01	53.07	0.00	0.04	 	
			Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.77	0.53	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 281.86	785.13	38.04	21.37	6.68	108.44	2.16	1.72		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Zöldségleves vajas galuskával	421.57	100.85	3.58	2.93	0.77	14.80	1.39	0.66	  	
			Burgonyafőzelék	1 243.83	297.57	6.98	8.71	2.75	46.83	0.86	0.44		
			Vagdalt	1 001.75	239.65	21.89	8.66	2.86	18.25	0.91	0.57	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 963.95	709.08	35.23	20.67	6.40	93.95	3.16	1.96		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10	E	Zöldségleves	341.70	81.75	2.76	1.31	0.15	14.30	0.64	0.18		
			Burgonyafőzelék	1 392.85	333.22	8.30	9.14	3.45	53.37	1.17	0.45		
			Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34	 	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 076.14	735.93	34.27	17.42	6.08	108.63	4.02	1.32		





10/13/2026 kedd	(00170) Tejmentes, fruktószs. 7-10	E	Burgonyafőzelék	1 283.98	307.17	7.81	6.74	2.00	52.79	0.59	0.04		
			Vagdalt	917.60	219.52	19.35	6.71	2.36	20.17	0.77	0.48	 	
			Zöldségleves vajas galuskával	437.70	104.71	3.76	2.89	0.77	15.61	1.37	0.66	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 133.95	749.74	35.55	16.95	5.17	112.01	2.73	1.67		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Burgonyafőzelék	1 283.98	307.17	7.81	6.74	2.00	52.79	0.59	0.04		
			Vagdalt	917.60	219.52	19.35	6.71	2.36	20.17	0.77	0.48	 	
			Zöldségleves vajas galuskával	437.70	104.71	3.76	2.89	0.77	15.61	1.37	0.66	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 133.95	749.74	35.55	16.95	5.17	112.01	2.73	1.67		





10/14/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Karfiollevés	418.65	100.15	4.32	2.61	0.34	14.75	0.02	0.42		
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
			Összesen:	2 575.96	616.25	33.23	20.45	5.32	73.26	13.91	1.08		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	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		
			Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Összesen:	3 084.27	737.87	28.61	26.23	6.18	94.15	26.49	0.48		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Sült csirkecomb filé	792.43	189.58	18.94	12.12	2.03	0.97	0.00	0.22		
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
			Összesen:	3 114.29	745.05	27.28	25.56	4.17	98.76	16.94	0.51		





10/14/2026	(00170)	Tejmentes,fruktózs. 7-10	E	Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
				Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
				Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
				Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
				Karfiolleves	449.17	107.46	4.61	2.65	0.36	16.18	0.02	0.42		
				Összesen:	2 994.92	716.49	32.15	24.54	4.10	90.04	23.90	1.02		
	(00171)	Tejmentes 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
				Sült csirkecomb filé	652.10	156.00	18.94	8.40	1.60	0.97	0.00	0.22		
				Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03		
				Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
				Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
				Összesen:	3 034.57	725.97	27.68	21.89	3.74	101.86	23.88	0.61		





10/15/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12		
			Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85	  	
			Zöldséges rizs	952.27	227.81	5.12	3.17	0.38	44.37	0.72	0.33		
			Tartármártás	342.49	81.94	0.74	6.53	2.02	5.17	3.00	0.24	   	
			Összesen:	2 634.75	630.32	27.17	21.17	4.52	81.26	4.38	1.54		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12		
			Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85	  	
			Zöldséges rizs	952.27	227.81	5.12	3.17	0.38	44.37	0.72	0.33		
			Majonéz	406.80	97.32	0.26	9.93	1.47	2.46	0.00	0.50	 	
			Összesen:	2 699.06	645.70	26.69	24.57	3.97	78.55	1.38	1.80		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Karalábéleves	355.45	85.04	2.22	3.97	0.49	9.97	0.02	0.52		
			Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82	 	
			Zöldséges rizs	1 097.04	262.45	5.92	3.20	0.39	52.12	0.72	0.33		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 668.27	638.35	28.10	16.14	2.57	93.43	1.38	2.17		





10/15/2026 csütörtök	(00170) Tejmentes, fruktószs. 7-10	E	Karalábéleves	198.45	47.48	1.41	2.06	0.24	5.75	0.02	0.12		
			Rántott hal	1 245.05	297.86	20.44	10.66	2.04	28.79	0.64	0.85	  	
			Zöldséges rizs	952.27	227.81	5.12	3.17	0.38	44.37	0.72	0.33		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 453.31	586.92	27.57	15.99	2.66	81.51	1.38	1.80		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Karalábéleves	198.45	47.48	1.41	2.06	0.24	5.75	0.02	0.12		
			Rántott hal	1 245.05	297.86	20.44	10.66	2.04	28.79	0.64	0.85	  	
			Zöldséges rizs	952.27	227.81	5.12	3.17	0.38	44.37	0.72	0.33		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 453.31	586.92	27.57	15.99	2.66	81.51	1.38	1.80		





10/16/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Babgulyás	877.14	209.84	18.04	8.16	2.40	15.62	0.00	0.98		
			Nudli fahéjas szórattal	1 428.98	341.86	6.36	7.44	0.75	47.20	7.33	1.16		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	2 854.64	682.93	29.40	16.00	3.30	89.57	9.20	2.20		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Nudli fahéjas szórattal	1 428.98	341.86	6.36	7.44	0.75	47.20	7.33	1.16		
			Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
			Összesen:	3 104.43	742.69	31.99	16.39	3.32	100.71	9.20	2.21		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Nudli fahéjas szórattal	1 275.87	305.23	6.78	7.04	0.88	52.88	7.33	0.22		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 034.01	725.84	32.53	16.01	3.44	111.12	9.17	1.56		





10/16/2026 péntek	(00170) Tejmentes, fruktózs. 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Nudli fahéjas szórattal	1 428.98	341.86	6.36	7.44	0.75	47.20	7.33	1.16		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Összesen:	3 038.35	726.88	31.11	16.43	3.29	97.46	8.83	2.20		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
			Nudli fahéjas szórattal	1 428.98	341.86	6.36	7.44	0.75	47.20	7.33	1.16		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Összesen:	3 038.35	726.88	31.11	16.43	3.29	97.46	8.83	2.20		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

