



Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/19/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	850.03	203.36	19.98	6.25	2.35	16.17	3.85	0.83		
			Burgonyás tészta	1 986.66	475.28	14.49	9.24	1.22	82.40	0.00	0.94		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 894.23	692.41	35.07	15.59	3.57	101.17	3.85	2.27		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	837.26	200.30	20.10	5.36	2.33	17.25	4.60	0.85		
			Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
			Összesen:	2 784.48	666.14	33.50	12.68	3.44	103.20	17.50	1.30		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam., banán 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	809.02	193.55	20.54	3.39	1.66	19.76	0.59	0.77		
			Darásmetélt	1 795.89	429.64	5.62	10.70	1.38	75.92	2.35	0.14		
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
			Összesen:	2 934.20	701.97	26.28	14.09	3.04	115.03	22.29	0.92		





10/19/2026 hétfő	(00170) Tejmentes,fruktózs. 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	765.25	183.07	19.76	5.19	1.85	13.89	0.59	0.77		
			Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44	 	
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
			Összesen:	2 822.23	675.17	33.20	12.51	2.96	106.29	19.94	1.22		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Nyírségi gombóclevés	718.22	171.82	19.46	5.17	1.85	11.49	0.59	0.77		
			Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44	 	
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
			Összesen:	2 775.20	663.92	32.90	12.49	2.96	103.89	19.94	1.22		





10/20/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51		
			Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.41		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 754.15	658.89	36.06	23.07	4.66	75.85	11.99	2.00		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.74		
			Paradicsomos káposzta	1 249.88	299.01	7.63	5.71	0.66	53.58	19.98	1.28		
			Sertéssült	573.04	137.09	13.65	8.98	2.30	0.26	0.00	0.33		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	2 630.43	629.29	29.46	17.62	3.36	87.35	19.98	2.64		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Csontleves	480.08	114.85	3.20	2.20	0.31	20.27	0.67	0.46		
			Paradicsomos káposzta	1 291.03	308.86	7.63	10.35	1.19	45.58	11.99	0.79		
			Sertéssült	806.03	192.83	21.00	11.81	3.31	0.40	0.00	0.41		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 193.81	764.07	36.91	24.74	4.95	97.03	14.50	2.01		





10/20/2026 kedd	(00170) Tejmentes, fruktósz. 7-10	E	Csontleves	407.93	97.59	3.00	2.12	0.29	16.42	0.75	0.45		
			Paradicsomos káposzta	1 249.88	299.01	7.63	5.71	0.66	53.58	19.98	0.79		
			Sertéssült	806.03	192.83	21.00	11.81	3.31	0.40	0.00	0.41		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 958.51	707.77	36.26	20.25	4.30	93.84	20.73	2.14		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csontleves	407.93	97.59	3.00	2.12	0.29	16.42	0.75	0.45		
			Paradicsomos káposzta	1 249.88	299.01	7.63	5.71	0.66	53.58	19.98	0.79		
			Sertéssült	806.03	192.83	21.00	11.81	3.31	0.40	0.00	0.41		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 958.51	707.77	36.26	20.25	4.30	93.84	20.73	2.14		





10/21/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	415.46	99.39	4.48	4.21	0.84	10.78	0.00	0.07		
			Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.43	0.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 849.42	681.68	32.94	22.19	5.61	86.37	0.43	0.55		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07		
			Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.43	0.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 870.03	686.61	32.80	23.11	5.70	85.66	0.43	0.55		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20		
			Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.43	0.26		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 756.06	659.35	30.16	21.94	5.26	84.23	0.45	0.68		





10/21/2026	(00170) szerda	Tejmentes,fruktósz. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07		
				Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.43	0.26		
				Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
				Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 870.03	686.61	32.80	23.11	5.70	85.66	0.43	0.55			
	(00171)	Tejmentes 7-10	E	Csurgatott tojás leves	400.99	95.93	4.34	4.20	0.83	10.07	0.00	0.07		
				Zöldborsós sertésragu	1 099.71	263.09	22.46	12.73	4.20	14.34	0.43	0.26		
				Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
				Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 870.03	686.61	32.80	23.11	5.70	85.66	0.43	0.55			





10/22/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Csirkeraguleves	555.05	132.79	16.43	4.99	0.66	5.28	0.00	0.60		
			Rizsfelfűjt	1 967.38	470.66	8.00	14.78	5.80	75.55	11.85	0.42		
			Összesen:	2 522.43	603.45	24.43	19.77	6.46	80.83	11.85	1.02		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Rizsfelfűjt	2 088.72	499.69	7.97	11.96	5.04	89.26	26.55	0.38		
			Összesen:	2 760.98	660.52	24.35	20.11	6.05	94.47	26.55	0.77		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Rizsfelfűjt	2 074.34	496.25	7.97	11.96	5.04	88.40	25.63	0.38		
			Összesen:	2 746.60	657.08	24.35	20.11	6.05	93.61	25.63	0.77		





10/22/2026 csütörtök	(00170) Tejmentes,fruktósz. 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Rizsfelfűjt	1 988.84	475.80	7.88	8.13	3.22	91.67	30.75	0.13		
			Összesen:	2 661.10	636.63	24.26	16.28	4.23	96.88	30.75	0.52		
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Rizsfelfűjt	1 988.84	475.80	7.88	8.13	3.22	91.67	30.75	0.13		
			Összesen:	2 661.10	636.63	24.26	16.28	4.23	96.88	30.75	0.52		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

