



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	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Nyírségi gombóclevés	932.27	223.03	22.56	5.97	2.70	19.01	5.22	0.52		
			Darásmetélt	2 031.09	485.91	15.76	7.76	1.22	87.68	0.00	0.50		
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
			Összesen:	3 292.65	787.72	38.44	13.73	3.92	126.04	24.57	1.03		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Nyírségi gombóclevés	786.55	188.17	21.26	4.18	2.12	15.96	0.78	0.44		
			Burgonyás tészta	2 228.83	533.21	8.94	6.42	0.78	106.97	2.69	0.67		
			Összesen:	3 015.38	721.38	30.20	10.60	2.90	122.93	3.47	1.11		





10/20/2026 kedd	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csontleves	780.68	186.76	8.05	3.37	0.52	31.07	0.00	0.65	  	
			Paradicsomos káposzta	1 212.51	290.08	7.36	5.60	0.68	51.71	19.98	0.51		
			Sertéssült	802.44	191.97	23.10	10.77	3.39	0.44	0.00	0.48		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 389.24	810.82	44.07	20.47	4.63	111.35	19.98	2.22		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Csontleves	436.67	104.47	3.40	2.42	0.34	17.11	0.50	0.46		
			Paradicsomos káposzta	1 182.52	282.90	4.86	8.16	0.90	46.64	19.98	0.53		
			Sertéssült	830.50	198.68	23.10	11.51	3.47	0.44	0.00	0.43		
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
			Összesen:	2 969.69	710.45	31.84	23.45	4.85	90.55	21.95	2.28		





10/21/2026 szerda	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csurgatott tojás leves	605.56	144.87	5.69	7.74	1.35	12.92	0.00	0.09		
			Zöldborsós sertésragu	1 388.84	332.26	25.45	17.70	5.76	17.39	0.62	0.36		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Alma	189.04	45.22	0.52	0.52	0.00	9.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 622.30	866.58	38.06	33.63	8.00	101.41	0.62	0.67		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Csurgatott tojás leves	525.35	125.68	2.26	4.54	0.75	18.78	0.00	0.35		
			Zöldborsós sertésragu	1 095.73	262.14	21.40	14.78	4.57	10.50	0.59	0.75		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Alma	189.04	45.22	0.52	0.52	0.00	9.10	0.00	0.01		
			Összesen:	3 248.98	777.27	30.58	27.51	6.21	100.38	0.59	1.32		





10/22/2026 csütörtök	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Csirkeraguleves	752.49	180.02	19.38	8.29	1.03	6.65	0.00	0.22		
			Rizsfelfűjt	2 497.14	597.40	9.28	14.47	6.20	106.55	34.32	0.44		
			Összesen:	3 249.63	777.42	28.66	22.76	7.23	113.20	34.32	0.66		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Rizsfelfűjt	2 402.22	574.69	9.21	13.80	5.80	102.47	29.47	0.44		
			Összesen:	3 074.48	735.52	25.59	21.95	6.81	107.68	29.47	0.83		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

