



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00050) Epekímélő	E	Tejfölös burgonyaleves	780.05	186.61	4.39	7.31	2.45	25.36	0.05	0.66		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
			Összesen:	2 994.29	716.33	25.87	23.32	9.80	99.66	0.05	1.88		
	(00080) Májkímélő	E	Tejfölös burgonyaleves	780.05	186.61	4.39	7.31	2.45	25.36	0.05	0.66		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
			Összesen:	2 994.29	716.33	25.87	23.32	9.80	99.66	0.05	1.88		
	(00101) Diab. 180g	E	Palócleves mir diab	1 340.38	320.66	18.05	16.03	4.59	25.46	0.05	0.65		
			Mákos metélt	1 827.36	437.17	16.10	13.14	2.81	63.10	0.00	1.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 284.07	785.66	34.47	29.49	7.40	94.16	0.05	1.66		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Palócleves	1 469.08	351.45	21.80	15.72	4.36	30.09	0.56	0.49		
			Mákos tészta	1 681.65	402.31	6.28	10.11	1.95	70.18	9.00	0.59		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 267.06	781.59	28.40	26.15	6.31	105.87	9.56	1.09		





1/26/2026 hétfő	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Palócleves	1 396.16	334.01	22.44	15.76	4.38	25.02	0.56	0.49		
			Mákos tészta	2 163.03	517.47	16.10	13.14	2.81	83.08	19.98	1.00	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 675.52	879.31	38.86	29.22	7.19	113.70	20.54	1.50		





1/27/2026 kedd	(00050) Epekímélő	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Húsgombóc	826.48	197.72	17.51	6.72	2.28	16.57	0.00	0.18		
			Kapormártás	958.72	229.36	4.28	15.64	4.22	17.59	0.00	0.33		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Összesen:	3 310.07	791.88	30.82	25.88	6.92	106.86	0.01	1.15		
	(00080) Májkímélő	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Húsgombóc	826.48	197.72	17.51	6.72	2.28	16.57	0.00	0.18		
			Kapormártás	958.72	229.36	4.28	15.64	4.22	17.59	0.00	0.33		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Összesen:	3 310.07	791.88	30.82	25.88	6.92	106.86	0.01	1.15		
	(00101) Diab. 180g	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Paradicsom mártás	702.77	168.13	3.18	4.21	0.46	29.15	14.99	0.60		
			Húsgombóc	826.48	197.72	17.51	6.72	2.28	16.57	0.00	0.18		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 647.73	872.66	35.28	15.18	3.20	146.55	15.00	2.00		





1/27/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Paradicsom mártás	928.68	222.17	2.18	5.06	0.53	41.70	19.98	0.59		
			Húsgombóc	826.48	197.72	17.51	6.72	2.28	16.57	0.00	0.18		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 636.43	869.95	30.31	16.53	3.34	147.85	21.39	1.81		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Húsgombóc	826.48	197.72	17.51	6.72	2.28	16.57	0.00	0.18		
			Paradicsom mártás	702.77	168.13	3.18	4.21	0.46	29.15	14.99	0.60		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 712.34	888.12	35.72	14.93	3.34	150.52	17.25	1.49		





1/28/2026 szerda	(00050) Epekímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.97	0.67		
			Bácskai rizseshús	1 910.21	456.99	25.75	10.42	2.96	64.51	0.00	0.70		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01		
			Összesen:	3 117.47	745.81	31.72	16.55	3.81	116.62	22.17	1.38		
	(00080) Májkímélő	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.97	0.67		
			Bácskai rizseshús	1 910.21	456.99	25.75	10.42	2.96	64.51	0.00	0.70		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01		
			Összesen:	3 117.47	745.81	31.72	16.55	3.81	116.62	22.17	1.38		
	(00101) Diab. 180g	E	Reszelttészta leves	601.51	143.90	3.62	6.17	0.78	18.33	0.01	0.57		
			Rakott karfiol	2 333.23	558.19	24.57	21.54	7.57	65.81	0.00	0.83		
			Összesen:	2 934.74	702.09	28.19	27.71	8.35	84.14	0.01	1.40		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Rántott leves	687.34	164.43	1.97	7.05	0.85	23.26	0.05	0.26		
			Rakott karfiol	2 225.06	532.31	27.20	15.54	6.06	70.24	1.56	0.86		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 268.80	782.00	30.76	23.82	7.02	110.38	3.01	1.52		





1/28/2026	szerda (00430) Laktózmentes 19-69	E	Reszelttészta leves	734.31	175.67	4.21	8.14	1.01	21.22	0.01	0.59			
			Rakott karfiol	2 292.69	548.49	24.65	20.37	7.40	65.95	1.95	0.84			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Összesen:	3 521.67	842.50	33.49	29.12	8.45	110.61	1.96	1.92			





1/29/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17	 	
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 057.95	731.56	33.99	27.30	6.72	85.45	1.34	1.41		
	(00080) Májkímélő	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17	 	
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 136.34	750.32	34.49	27.34	6.72	89.45	1.34	1.41		
	(00101) Diab. 180g	E	Fokhagymakrémleves	446.08	106.72	3.52	4.15	2.47	13.69	0.98	0.33		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03		
			Káposzta saláta	145.46	34.80	1.70	0.22	0.03	6.19	0.00	1.02		
			Összesen:	2 935.57	702.28	34.06	26.13	6.98	80.56	0.98	2.08		





1/29/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Fokhagymakrémleves	426.05	101.92	1.45	3.24	1.93	16.62	0.78	0.32		
			Zsemlekocka	160.38	38.37	0.72	0.55	0.05	7.60	0.63	0.18		
			Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60		
			Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03		
			Káposzta saláta	311.91	74.62	1.72	0.27	0.03	15.97	9.99	0.23		
			Összesen:	3 231.05	772.98	32.39	25.76	6.45	100.59	11.40	1.36		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Fokhagymakrémleves	360.19	86.17	2.64	4.11	2.45	9.56	0.98	0.33		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03		
			Káposzta saláta	311.91	74.62	1.72	0.27	0.03	15.97	9.99	0.23		
			Összesen:	3 016.13	721.55	33.20	26.14	6.96	86.21	10.97	1.29		





1/30/2026 péntek	(00050) Epekímélő	E	Zöldségleves	332.76	79.61	3.90	1.48	0.18	12.44	0.05	0.65		
			Sárgarépas sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01		
			Összesen:	3 215.52	769.27	34.28	17.44	3.99	117.43	21.25	1.37		
	(00080) Májímélő	E	Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	0.14		
			Sárgarépas sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01		
			Összesen:	3 468.09	829.69	34.92	21.64	4.60	122.37	21.20	0.86		
	(00101) Diab. 180g	E	Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	0.14		
			Mexikói sertésragu	1 248.95	298.79	22.79	14.50	3.21	18.91	0.00	1.32		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	3 457.44	827.14	35.33	25.12	4.58	113.79	0.00	1.57		





1/30/2026 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	415.34	99.36	3.51	2.44	0.30	15.54	0.35	0.16		
			Mexikói sertésragu	1 248.95	298.79	22.79	14.50	3.21	18.91	0.00	1.32		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	3 287.45	786.47	34.30	21.88	4.09	111.95	0.35	1.59		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	0.14		
			Mexikói sertésragu	1 248.95	298.79	22.79	14.50	3.21	18.91	0.00	1.32		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	3 457.44	827.14	35.33	25.12	4.58	113.79	0.00	1.57		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

