



Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő	(00050) Epekímélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Burgonyás tészta	2 351.42	562.54	17.30	9.68	1.29	100.10	0.00	1.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 019.82	722.45	32.84	15.79	3.14	110.45	0.00	2.25		
	(00080) Májkímélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Burgonyás tészta	2 351.42	562.54	17.30	9.68	1.29	100.10	0.00	1.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 019.82	722.45	32.84	15.79	3.14	110.45	0.00	2.25		
	(00101) Diab. 180g	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Burgonyás tészta	2 351.42	562.54	17.30	9.68	1.29	100.10	0.00	1.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 019.82	722.45	32.84	15.79	3.14	110.45	0.00	2.25		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Burgonyás tészta	2 323.31	555.81	8.05	8.46	1.02	108.78	3.36	0.70		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 991.71	715.72	23.59	14.57	2.87	119.13	3.36	1.94		





3/2/2026 hétfő	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Burgonyás tészta	2 351.42	562.54	17.30	9.68	1.29	100.10	0.00	1.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 019.82	722.45	32.84	15.79	3.14	110.45	0.00	2.25		





3/3/2026 kedd	(00050) Epekímélő	E	Zöldséges rizsleves	731.42	174.98	4.04	3.07	0.39	32.55	0.01	0.61		
			Tökfőzelék	908.82	217.42	5.69	9.27	3.09	27.40	0.04	0.58		
			Sertés pörkölt	938.29	224.47	21.58	13.79	3.52	3.22	0.00	0.71		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 172.14	758.88	36.87	26.86	7.04	91.30	0.05	2.48		
	(00080) Májkímélő	E	Zöldséges rizsleves	731.42	174.98	4.04	3.07	0.39	32.55	0.01	0.61		
			Tökfőzelék	908.82	217.42	5.69	9.27	3.09	27.40	0.04	0.58		
			Sertés pörkölt	938.29	224.47	21.58	13.79	3.52	3.22	0.00	0.71		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 172.14	758.88	36.87	26.86	7.04	91.30	0.05	2.48		
	(00101) Diab. 180g	E	Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	0.14		
			Tökfőzelék	908.82	217.42	5.69	9.27	3.09	27.40	0.04	0.58		
			Sertés pörkölt	938.29	224.47	21.58	13.79	3.52	3.22	0.00	0.71		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 026.05	723.93	37.37	29.47	7.44	76.13	0.04	2.01		





3/3/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldséges rizsleves	610.01	145.93	2.47	2.06	0.25	29.17	0.01	0.61		
			Sertés pörkölt	906.30	216.82	21.87	11.99	3.31	5.07	0.00	0.23		
			Tökfőzelék	895.78	214.30	3.80	8.10	2.86	31.11	1.01	0.59		
			Zsemle gluténmentes	712.80	170.52	3.18	2.46	0.22	33.76	2.80	0.80		
			Összesen:	3 124.89	747.57	31.32	24.61	6.64	99.11	3.82	2.23		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	0.14		
			Tökfőzelék	953.99	228.23	6.60	8.16	3.33	31.64	1.21	0.60		
			Sertés pörkölt	938.29	224.47	21.58	13.79	3.52	3.22	0.00	0.71		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	3 170.15	758.41	39.20	28.48	7.69	85.06	1.21	2.13		





3/4/2026	szerda	(00050) Epekímélő	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	0.69		
				Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
				Spenótos burgonyapüré	1 687.08	403.61	11.04	9.91	3.19	65.96	0.00	0.24		
				Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
				Összesen:	2 754.15	658.89	35.39	21.30	6.46	79.38	0.77	1.64		
	(00080) Májkímélő	E		Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	0.69		
				Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
				Spenótos burgonyapüré	1 687.08	403.61	11.04	9.91	3.19	65.96	0.00	0.24		
				Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
				Összesen:	2 754.15	658.89	35.39	21.30	6.46	79.38	0.77	1.64		
	(00101) Diab. 180g	E		Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	0.69		
				Tökmagos rántott sertéskaraj	1 594.90	381.55	30.65	18.99	4.79	21.55	0.54	1.10		
				Spenótos burgonyapüré	1 538.40	368.04	10.72	8.75	2.96	60.13	0.00	0.72		
				Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
				Összesen:	3 564.13	852.66	45.26	29.17	7.92	99.98	1.31	2.53		





3/4/2026 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	0.69		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 479.03	353.83	29.97	16.05	4.50	21.73	0.56	0.36		
			Spenótos burgonyapüré	1 176.16	281.38	7.39	4.27	1.59	52.08	0.39	0.08		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Összesen:	3 086.02	738.28	41.25	21.75	6.26	92.11	1.72	1.15		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	0.69		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 594.90	381.55	30.65	18.99	4.79	21.55	0.54	1.10		
			Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Összesen:	3 403.85	814.31	41.54	28.41	5.88	95.85	1.31	1.84		





3/5/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Sertés pörkölt	938.29	224.47	21.58	13.79	3.52	3.22	0.00	0.71		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 432.68	821.21	52.12	26.18	6.31	92.37	0.00	2.14		
	(00080) Májkímélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Sertés pörkölt	938.29	224.47	21.58	13.79	3.52	3.22	0.00	0.71		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 432.68	821.21	52.12	26.18	6.31	92.37	0.00	2.14		
	(00101) Diab. 180g	E	Bakonyi betyárleves	1 094.54	261.85	18.27	15.33	6.02	12.28	0.00	0.94		
			Szilvalekváros gombóc	1 783.24	426.61	10.99	3.77	0.33	83.35	5.48	0.78		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 050.89	729.87	29.86	19.30	6.35	104.13	5.48	1.73		





3/5/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Bakonyi betyárleves	1 071.63	256.37	18.20	15.27	6.38	11.12	0.98	0.95		
			Szilvás gombóc	2 238.24	535.46	6.79	10.71	1.35	101.06	24.43	0.62		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 482.98	833.24	25.59	26.18	7.73	120.68	25.41	1.58		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Bakonyi betyárleves	1 064.29	254.61	18.31	14.49	5.91	12.34	0.78	0.95		
			Szilvalekváros gombóc	2 346.08	561.26	11.44	10.30	1.07	101.53	20.46	0.78		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 583.48	857.28	30.35	24.99	6.98	122.37	21.24	1.74		





3/6/2026 péntek	(00050) Epekímélő	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17	 	
			Párolt csirkemell	766.39	183.35	29.89	5.99	0.87	2.40	0.05	0.23		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	2 985.72	714.29	41.76	17.28	3.79	97.12	0.84	0.51		
	(00080) Májkímélő	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17	 	
			Párolt csirkemell	766.39	183.35	29.89	5.99	0.87	2.40	0.05	0.23		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	2 985.72	714.29	41.76	17.28	3.79	97.12	0.84	0.51		
	(00101) Diab. 180g	E	Brokkolikrémleves	482.14	115.34	5.27	6.54	2.44	8.72	0.78	0.57	 	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Édes-savanyú csirke	1 168.64	279.58	32.68	4.58	0.70	26.55	5.18	1.07	     	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	3 503.98	838.27	46.79	19.87	4.18	117.05	5.96	1.85		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Brokkolikrémleves	455.14	108.89	3.42	5.55	2.33	11.19	0.86	0.54		
			Édes-savanyú csirke	1 056.68	252.80	31.99	4.56	0.67	20.45	9.11	1.07		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Összesen:	3 134.98	750.01	43.41	15.05	3.58	109.14	9.97	1.72		





3/6/2026 péntek (00430) Laktózmentes 19-69	E	Brokkolikrémleves	504.31	120.65	4.59	7.82	3.24	7.84	1.17	0.55		
		Édes-savanyú csirke	867.16	207.45	26.64	3.28	0.54	17.41	7.11	0.73		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Összesen:	2 994.63	716.42	39.23	16.04	4.36	102.75	8.28	1.39		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

