



Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/9/2026 hétfő	(00050) Epekímélő	E	Májgombóclevés	892.08	213.42	9.88	7.14	4.38	26.41	1.49	1.46		
			Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Összesen:	3 495.07	836.14	46.76	24.34	8.55	105.60	1.49	2.74		
	(00080) Májkímélő	E	Májgombóclevés	892.08	213.42	9.88	7.14	4.38	26.41	1.49	1.46		
			Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Összesen:	3 495.07	836.14	46.76	24.34	8.55	105.60	1.49	2.74		
	(00101) Diab. 180g	E	Májgombóclevés	892.08	213.42	9.88	7.14	4.38	26.41	1.49	1.46		
			Tarhonyáshús	2 014.05	481.83	32.26	14.36	3.75	55.29	0.00	1.15		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 091.68	739.64	43.00	21.79	8.13	90.84	1.49	2.86		





2/9/2026 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Májgombóclevés	604.47	144.61	10.56	1.75	0.60	21.37	0.01	0.21	 	
			Tarhonyás hús	2 580.92	617.44	36.93	17.27	4.14	77.82	0.00	1.34		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 370.94	806.44	48.35	19.31	4.74	108.33	0.01	1.80		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Májgombóclevés	531.83	127.23	10.54	1.75	0.60	17.08	0.01	0.21	 	
			Tarhonyás hús	2 441.01	583.97	35.27	17.84	4.21	69.90	0.01	1.27	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 158.39	755.59	46.67	19.88	4.81	96.12	0.02	1.73		





2/10/2026 kedd	(00050) Epekímélő	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	0.69		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Parajfőzelék	755.18	180.67	7.24	8.52	2.55	18.53	0.78	0.81		
			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:	3 450.21	825.42	43.99	19.00	5.86	117.45	3.80	1.81		
	(00080) Májkimélő	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	0.69		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Parajfőzelék	755.18	180.67	7.24	8.52	2.55	18.53	0.78	0.81		
			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:	3 450.21	825.42	43.99	19.00	5.86	117.45	3.80	1.81		
	(00101) Diab. 180g	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	0.69		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28		
			Parajfőzelék	755.18	180.67	7.24	8.52	2.55	18.53	0.78	0.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 264.01	780.86	33.29	20.74	5.31	113.14	1.55	2.39		





2/10/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	361.44	86.47	2.55	2.31	0.28	13.58	0.93	0.19		
			Parajfőzelék	807.98	193.30	4.17	9.82	3.42	21.83	1.17	0.80		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 175.65	759.72	26.11	23.52	6.36	108.77	3.50	1.70		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	0.69		
			Parajfőzelék	868.25	207.71	6.98	11.60	4.48	18.59	1.56	0.80		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 377.08	807.90	33.03	23.82	7.24	113.20	2.33	2.38		





2/11/2026	szerda	(00050) Epekímélő	E	Tarhonyaleves	660.94	158.12	4.06	5.64	1.25	22.29	0.00	0.53	  	
				Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	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:	3 016.11	721.56	33.16	26.51	5.59	85.29	0.00	1.66		
	szerda	(00080) Májkímélő	E	Tarhonyaleves	660.94	158.12	4.06	5.64	1.25	22.29	0.00	0.53	  	
				Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	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:	3 016.11	721.56	33.16	26.51	5.59	85.29	0.00	1.66		
	Diab. 180g	(00101)	E	Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	0.14	 	
				Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
				Hagymás tört burgonya	1 188.37	284.30	6.49	5.16	0.59	51.66	0.00	0.23		
				Párolt káposzta 1/2 adag	354.12	84.72	2.09	4.91	0.56	7.60	0.00	1.52		
				Összesen:	2 863.69	685.09	34.12	25.71	5.04	77.04	0.00	2.49		





2/11/2026 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tarhonyaleves	789.36	188.84	5.26	5.91	1.30	28.12	0.00	0.58		
			Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60		
			Párolt káposzta	521.95	124.87	2.09	4.91	0.56	17.59	9.99	1.52		
			Hagymás tört burgonya	1 188.37	284.30	6.49	5.16	0.59	51.66	0.00	0.23		
			Összesen:	3 375.88	807.63	34.84	29.65	5.97	97.77	9.99	2.93		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	0.14		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Párolt káposzta	421.25	100.78	2.09	4.91	0.56	11.60	4.00	1.52		
			Hagymás tört burgonya	1 188.37	284.30	6.49	5.16	0.59	51.66	0.00	0.23		
			Összesen:	2 930.82	701.15	34.12	25.71	5.04	81.04	4.00	2.49		





2/12/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Nudli	2 376.17	568.46	15.80	5.08	0.55	111.56	10.63	0.39		
			Fehér kenyér	1 097.04	262.45	10.00	0.80	0.30	53.50	3.75	0.11		
			Összesen:	4 084.07	977.05	40.74	11.89	2.70	172.81	14.38	1.24		
	(00080) Májékímélő	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Nudli	2 376.17	568.46	15.80	5.08	0.55	111.56	10.63	0.39		
			Fehér kenyér	1 097.04	262.45	10.00	0.80	0.30	53.50	3.75	0.11		
			Összesen:	4 084.07	977.05	40.74	11.89	2.70	172.81	14.38	1.24		
	(00101) Diab. 180g	E	Babgulyás	1 133.52	271.18	24.60	8.85	2.58	22.68	0.00	0.53		
			Szilvalekváros gombóc	1 783.24	426.61	10.99	3.77	0.33	83.35	5.48	0.78		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 062.17	732.58	35.99	13.02	2.91	113.03	5.48	1.32		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Babgulyás	1 133.52	271.18	24.60	8.85	2.58	22.68	0.00	0.53		
			Szilvalekváros gombóc gluténmentes	2 176.12	520.60	11.54	5.69	0.53	101.45	15.44	0.27		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 455.05	826.57	36.54	14.94	3.11	131.13	15.44	0.81		





2/12/2026 csütörtök (00430) Laktózmentes 19-69	E	Babgulyás	1 133.52	271.18	24.60	8.85	2.58	22.68	0.00	0.53		
		Szilvalekváros gombóc	2 346.08	561.26	11.44	10.30	1.07	101.53	20.46	0.78		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 625.01	867.23	36.44	19.55	3.65	131.21	20.46	1.32		





2/13/2026 péntek	(00050) Epekímélő	E	Szárnyasaprólék leves	549.39	131.43	16.07	3.10	0.77	9.61	0.05	1.31		
			Paprikás krumppli	2 082.39	498.18	14.41	20.06	4.97	63.26	0.00	0.30		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 347.54	800.85	37.08	23.74	5.92	107.57	2.30	2.18		
	(00080) Májkímélő	E	Szárnyasaprólék leves	709.91	169.83	17.57	3.44	0.83	16.90	0.05	1.37		
			Paprikás krumppli	2 082.39	498.18	14.41	20.06	4.97	63.26	0.00	0.30		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 508.06	839.25	38.58	24.08	5.98	114.86	2.30	2.24		
	(00101) Diab. 180g	E	Szárnyasaprólék leves	709.91	169.83	17.57	3.44	0.83	16.90	0.05	1.37		
			Paprikás krumppli	2 210.49	528.82	15.91	22.76	5.93	63.31	0.00	1.45		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 636.16	869.89	40.08	26.78	6.94	114.91	2.30	3.39		





2/13/2026 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Szárnyasaprólék leves	709.91	169.83	17.57	3.44	0.83	16.90	0.05	1.37	  	
			Farsangi fánk	1 916.27	458.44	4.60	19.53	4.27	64.78	12.65	0.81	  	
			Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	32.25	0.02		
			Összesen:	3 175.00	759.57	22.37	22.97	5.10	113.93	44.95	2.20		
	(00430) Laktózmentes 19-69	E	Szárnyasaprólék leves	709.91	169.83	17.57	3.44	0.83	16.90	0.05	1.37	  	
			Farsangi fánk	1 904.99	455.74	9.82	18.33	3.63	62.33	19.98	0.74	  	
			Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	32.25	0.02		
			Összesen:	3 163.72	756.87	27.59	21.77	4.46	111.48	52.28	2.13		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

