



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.97	0.67		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
			Vadas sertésragu	1 007.65	241.06	19.26	11.12	4.39	15.48	5.00	0.93		
			Összesen:	3 741.82	895.16	39.98	23.43	6.18	129.89	16.57	2.40		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.97	0.67		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
			Vadas sertésragu	1 007.65	241.06	19.26	11.12	4.39	15.48	5.00	0.93		
			Összesen:	3 741.82	895.16	39.98	23.43	6.18	129.89	16.57	2.40		
	(00101) Diab. 180g 19-69, 70+	E	Csurgatott tojás leves	593.29	141.93	6.23	5.93	1.16	15.74	0.00	0.09		
			Vadasmártás	727.78	174.11	2.98	11.99	2.95	13.20	0.00	3.15		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Összesen:	3 031.49	725.23	24.21	24.10	5.05	101.84	0.00	4.04		





3/9/2026 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	466.51	111.60	2.51	4.78	0.82	14.50	0.00	0.26		
			Vadas sertésragu	1 236.53	295.82	23.02	12.66	5.31	21.88	6.97	0.98		
			Tészta köret	1 522.17	364.15	4.00	3.46	0.45	77.00	3.36	0.34		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 666.21	877.07	30.83	21.00	6.58	137.58	10.33	1.64		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Csurgatott tojás leves	465.68	111.41	4.48	4.92	0.89	12.17	0.00	0.06		
			Vadas sertésragu	1 043.97	249.75	21.39	11.09	4.57	15.58	5.78	1.45		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 661.07	875.85	42.17	22.29	6.40	124.85	5.78	2.37		





3/10/2026 kedd	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Májgombóclevés	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11		
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
			Petrezselymes burgonya	1 285.55	307.55	7.22	5.22	0.60	56.49	0.00	1.02		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	3 199.79	765.50	42.38	22.57	8.64	95.16	2.23	4.62		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Májgombóclevés	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11		
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
			Petrezselymes burgonya	1 285.55	307.55	7.22	5.22	0.60	56.49	0.00	0.43		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	3 199.79	765.50	42.38	22.57	8.64	95.16	2.23	4.03		
	(00101) Diab. 180g 19-69, 70+	E	Májgombóclevés	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11		
			Sült csirkeszárny	997.38	238.61	17.64	18.45	5.99	0.70	0.00	0.18		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 555.25	850.54	38.83	34.31	13.14	94.06	16.12	3.91		





3/10/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Májgaluska leves	653.45	156.33	14.24	3.26	1.11	17.34	0.05	0.65		
			Sült csirkeszárny	997.38	238.61	17.64	18.45	5.99	0.70	0.00	0.18		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 940.02	703.36	39.15	26.97	7.69	74.73	13.94	1.45		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Májgaluska leves	709.07	169.63	15.57	3.36	1.18	19.08	0.05	0.64		
			Sült csirkeszárny	997.38	238.61	17.64	18.45	5.99	0.70	0.00	0.18		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 995.64	716.66	40.48	27.07	7.76	76.47	13.94	1.44		





3/11/2026 szerda	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Virslis burgonyaleves	750.48	179.54	4.97	5.14	1.13	27.61	0.00	0.71		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 081.05	737.09	26.77	21.47	8.48	107.51	0.00	1.94		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Virslis burgonyaleves	750.48	179.54	4.97	5.14	1.13	27.61	0.00	0.71		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 580.17	617.26	24.88	23.79	11.28	75.19	0.00	1.28		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 446.98	824.63	30.17	29.25	12.41	108.40	0.00	2.00		
	(00101) Diab. 180g 19-69, 70+	E	Frankfurti leves	986.81	236.08	9.29	14.38	4.88	17.10	0.05	0.92		
			Mákos nudli	2 185.18	522.77	15.10	8.30	2.05	94.16	19.98	0.01		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 288.32	786.68	24.71	23.00	6.93	116.86	20.03	0.94		





3/11/2026 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Legényfogó leves	951.38	227.60	27.55	5.01	2.43	17.59	0.78	1.00		
			Mákos nudli	1 944.04	465.08	9.68	8.56	2.11	85.94	19.98	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 011.75	720.51	37.55	13.89	4.54	109.13	20.76	1.04		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Frankfurti leves	570.51	136.49	6.76	7.69	3.54	9.99	0.83	0.57		
			Mákos nudli	2 185.18	522.77	15.10	8.30	2.05	94.16	19.98	0.01		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 872.02	687.09	22.18	16.31	5.59	109.75	20.81	0.59		





3/12/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Húsleves cércnametélttel	419.53	100.37	6.90	2.17	0.68	13.16	0.02	0.72	  	
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Meggymártás mir.	894.75	214.06	2.99	4.86	2.11	38.15	16.48	0.53	 	
			Összesen:	3 085.70	738.22	37.95	15.70	5.75	108.13	16.50	1.49		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Húsleves cércnametélttel	419.53	100.37	6.90	2.17	0.68	13.16	0.02	0.72	  	
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Meggymártás mir.	894.75	214.06	2.99	4.86	2.11	38.15	16.48	0.53	 	
			Összesen:	3 085.70	738.22	37.95	15.70	5.75	108.13	16.50	1.49		
	(00101) Diab. 180g 19-69, 70+	E	Húsleves cércnametélttel	419.53	100.37	6.90	2.17	0.68	13.16	0.02	0.72	  	
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Pirított dara	960.01	229.67	4.70	7.00	0.99	36.70	0.00	0.50		
			Meggymártás	775.25	185.47	3.32	4.64	2.12	31.33	10.99	0.52	 	
			Összesen:	2 828.76	676.75	35.98	21.92	6.68	82.01	11.01	1.95		





3/12/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Húsleves tészta betéttel	734.24	175.66	16.26	6.03	2.08	13.64	0.52	0.78		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Meggymártás mir.	894.12	213.90	1.72	3.93	1.95	41.48	17.26	0.53		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Összesen:	3 399.78	813.35	46.04	18.63	6.99	111.94	17.78	1.55		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Húsleves cércnametéllettel	419.53	100.37	6.90	2.17	0.68	13.16	0.02	0.72		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Meggymártás mir.	924.71	221.22	3.42	4.05	2.02	41.32	18.26	0.53		
			Pirított dara	960.01	229.67	4.70	7.00	0.99	36.70	0.00	0.50		
			Összesen:	2 978.22	712.50	36.08	21.33	6.58	92.00	18.28	1.96		





3/13/2026 péntek	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	1.09		
			Párolt csirkecomb	645.68	154.47	24.77	5.65	0.78	0.96	0.00	0.19		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	2 862.87	684.91	36.47	17.55	2.21	94.54	0.05	2.33		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	1.09		
			Párolt csirkecomb	645.68	154.47	24.77	5.65	0.78	0.96	0.00	0.19		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	2 862.87	684.91	36.47	17.55	2.21	94.54	0.05	2.33		
	(00101) Diab. 180g 19-69, 70+	E	Lencsekrémleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Csirkemell-máj rizottó	1 977.46	473.08	32.33	6.71	1.11	70.34	0.05	0.78		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	3 242.55	775.74	45.64	17.33	2.39	108.60	2.10	1.58		





3/13/2026 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Lencsekrémleves	1 166.45	279.06	16.28	3.33	0.37	45.83	2.05	0.55	 	
			Zsemlekocka	160.38	38.37	0.72	0.55	0.05	7.60	0.63	0.18		
			Csirkemell-máj rizottó	1 977.46	473.08	32.33	6.71	1.11	70.34	0.05	0.78		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	3 310.04	791.89	49.39	10.60	1.53	124.03	2.73	1.56		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Lencsekrémleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54	  	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 	
			Csirkemell-máj rizottó	2 076.20	496.70	36.80	7.18	1.28	70.69	0.05	0.81		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	3 341.29	799.36	50.11	17.80	2.56	108.95	2.10	1.61		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

