



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/16/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
		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:	3 072.77	735.12	37.44	15.30	2.01	110.13	0.00	2.34		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
		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:	3 072.77	735.12	37.44	15.30	2.01	110.13	0.00	2.34		
	(00101) Diab. 180g 19-69, 70+	E Csirkeraguleves	733.98	175.59	19.54	7.38	0.93	7.43	0.00	0.83		
		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:	3 142.94	751.90	37.44	17.16	2.22	110.13	0.00	2.34		





3/16/2026 hétfő												
(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	E	Nyírségi gombóclevés	960.40	229.76	24.51	4.36	2.15	22.59	0.78	0.96		
		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:	3 341.25	799.34	33.16	12.92	3.17	133.97	4.14	2.16		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Nyírségi gombóclevés	1 022.22	244.55	25.67	4.62	2.79	24.25	5.80	1.06		
		Darásmetélt	2 128.74	509.27	16.60	11.00	1.55	85.37	0.00	0.62		
		Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
		Összesen:	3 480.25	832.60	42.39	15.62	4.34	128.97	25.15	1.69		





3/17/2026 kedd	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.62		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Kapormártás	958.72	229.36	4.28	15.64	4.22	17.59	0.00	0.33		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 773.75	902.81	43.32	29.94	8.08	113.56	2.25	1.64		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.62		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Kapormártás	958.72	229.36	4.28	15.64	4.22	17.59	0.00	0.33		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 773.75	902.81	43.32	29.94	8.08	113.56	2.25	1.64		
	(00101) Diab. 180g 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.62		
			Paradicsomos káposzta	1 135.77	271.72	8.87	8.45	1.05	39.19	0.00	0.81		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	3 081.75	737.26	42.04	22.52	4.72	90.50	0.00	2.52			





3/17/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csontleves	452.14	108.17	3.64	2.72	0.38	17.16	0.75	0.46		
			Paradicsomos káposzta	1 478.28	353.66	5.88	5.63	0.58	68.93	24.98	1.00		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
			Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60		
			Összesen:	2 986.66	714.53	32.14	22.30	4.50	94.95	25.73	2.08		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.62	  	
			Paradicsomos káposzta	1 465.35	350.56	9.83	5.91	0.73	63.58	19.98	0.80		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 411.33	816.10	43.00	19.98	4.40	114.89	19.98	2.51		





3/18/2026 szerda	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.97	0.67	
			Sárgarépás 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	1.00	
			Összesen:	3 355.96	802.86	35.35	22.09	4.66	114.70	0.97	2.27	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.97	0.67	
			Sárgarépás 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	1.00	
			Összesen:	3 355.96	802.86	35.35	22.09	4.66	114.70	0.97	2.27	
	(00101) Diab. 180g 19-69, 70+	E	Csurgatott tojás leves	549.25	131.40	5.29	4.97	0.91	16.22	0.00	0.55	
			Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.82	0.27	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00	
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06	
		Összesen:	3 771.23	902.21	37.25	24.33	6.65	131.95	0.82	1.88		





3/18/2026 szerda												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	466.51	111.60	2.51	4.78	0.82	14.50	0.00	0.26		
		Zöldborsós sertésragu gluténmentes	1 158.09	277.06	22.00	14.28	5.13	14.80	0.82	0.27		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
		Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 688.76	882.48	33.81	24.10	6.53	131.00	0.82	1.59		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Csurgatott tojás leves	549.25	131.40	5.29	4.97	0.91	16.22	0.00	0.55		
		Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.82	0.27		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
		Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		Összesen:	3 771.23	902.21	37.25	24.33	6.65	131.95	0.82	1.88		







<b>3/19/2026</b> <b>csütörtök</b>	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83	
			Rizsfelfújt	2 739.03	655.27	17.02	10.83	3.61	121.05	24.98	0.42	
			Összesen:	3 402.84	814.08	36.56	16.35	4.33	128.48	24.98	1.25	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83	
			Rizsfelfújt	2 739.03	655.27	17.02	10.83	3.61	121.05	24.98	0.42	
			Összesen:	3 402.84	814.08	36.56	16.35	4.33	128.48	24.98	1.25	
	(00101) Diab. 180g 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	733.98	175.59	19.54	7.38	0.93	7.43	0.00	0.83	
			Rizsfelfújt	2 739.03	655.27	17.02	10.83	3.61	121.05	24.98	0.42	
			Összesen:	3 473.01	830.86	36.56	18.21	4.54	128.48	24.98	1.25	





<b>3/19/2026</b> <b>csütörtök</b>	<b>(00158)</b> Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	<b>E</b> Csirkeraguleves	738.84	176.76	19.94	3.83	0.53	15.13	0.34	0.85	
		Rizsfelfújt	2 739.03	655.27	17.02	10.83	3.61	121.05	24.98	0.42	
		Összesen:	3 477.87	832.03	36.96	14.66	4.14	136.18	25.32	1.27	
	<b>(00430)</b> Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	<b>E</b> Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83	
		Rizsfelfújt	2 263.47	541.50	14.64	10.84	3.97	94.60	30.58	0.38	
		Összesen:	2 927.28	700.31	34.18	16.36	4.69	102.03	30.58	1.21	







3/20/2026 péntek	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E Sütőtök krémleves	795.07	190.21	2.97	5.72	2.17	31.49	10.77	0.04		
		Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11		
		Rizses csirke	1 815.48	434.32	27.00	10.58	1.94	57.20	0.00	0.71		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 958.34	707.74	32.09	19.30	4.47	100.52	11.32	1.36		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E Sütőtök krémleves	795.07	190.21	2.97	5.72	2.17	31.49	10.77	0.04		
		Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11		
		Rizses csirke	1 815.48	434.32	27.00	10.58	1.94	57.20	0.00	0.71		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	2 958.34	707.74	32.09	19.30	4.47	100.52	11.32	1.36		
	(00101) Diab. 180g 19-69, 70+	E Sütőtök krémleves	550.48	131.69	5.96	5.24	1.55	15.01	0.00	0.21		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Bácskai rizseshús	2 314.88	553.80	29.58	12.23	3.37	80.67	0.00	0.73		
Káposzta saláta		145.46	34.80	1.70	0.22	0.03	6.19	0.00	1.02			
Összesen:		3 240.86	775.32	38.08	21.50	5.41	106.15	0.00	2.06			





3/20/2026 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E Sütőtök krémleves	859.54	205.63	2.19	6.59	2.24	34.14	10.77	0.04		
		Zsemlekocka	160.38	38.37	0.72	0.55	0.05	7.60	0.63	0.18		
		Bácskai rizseshús	2 314.88	553.80	29.58	12.23	3.37	80.67	0.00	0.73		
		Káposzta saláta	311.91	74.62	1.72	0.27	0.03	15.97	9.99	0.23		
		Összesen:	3 646.71	872.42	34.21	19.64	5.69	138.38	21.39	1.18		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E Sütőtök krémleves	707.61	169.28	2.46	5.91	2.17	26.36	8.27	0.04		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
		Zöldbabos tokány	917.08	219.40	19.45	11.73	4.26	8.67	0.59	0.23		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
		Összesen:	3 707.93	887.07	31.58	30.21	7.94	121.08	8.86	1.48		

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

