



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
			Csirkepörkölt	1 194.23	285.70	28.22	14.03	2.44	10.55	1.68	2.54		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	16.96	0.00		
			Összesen:	3 686.87	882.03	46.35	23.40	3.77	119.38	18.69	3.80		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
			Csirkepörkölt	1 194.23	285.70	28.22	14.03	2.44	10.55	1.68	2.54		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	16.96	0.00		
			Összesen:	3 686.87	882.03	46.35	23.40	3.77	119.38	18.69	3.80		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csirkepaprikás	1 024.29	245.05	22.92	13.18	3.82	8.46	0.02	0.27		
			Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 729.95	892.34	50.20	22.64	5.11	120.61	2.07	1.61		





3/23/2026 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Lencseleves	741.36	177.36	11.04	2.94	0.33	26.64	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 172.34	280.46	26.42	13.29	3.94	13.51	0.80	0.31		
			Tészta köret	1 522.17	364.15	4.00	3.46	0.45	77.00	3.36	0.34		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 631.85	868.86	42.16	19.99	4.72	126.95	6.21	1.19		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	951.93	227.73	22.87	11.41	3.60	8.18	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 618.39	865.64	50.01	20.81	4.89	118.37	2.85	1.62		





3/24/2026 kedd	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves vajas galuskával	567.19	135.69	4.65	4.58	1.22	18.73	1.13	0.79				
			Burgonyafőzelék	1 347.44	322.35	7.33	10.27	3.19	49.12	0.00	0.04				
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	3 558.55	851.32	41.47	25.21	7.68	112.89	2.26	1.83				
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves vajas galuskával	567.19	135.69	4.65	4.58	1.22	18.73	1.13	0.79				
			Burgonyafőzelék	1 347.44	322.35	7.33	10.27	3.19	49.12	0.00	0.04				
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	3 558.55	851.32	41.47	25.21	7.68	112.89	2.26	1.83				
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Burgonyafőzelék	1 316.99	315.07	7.32	9.22	2.68	49.59	0.00	2.99				
			Zöldségleves vajas galuskával	567.19	135.69	4.65	4.58	1.22	18.73	1.13	0.79				
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	3 528.10	844.04	41.46	24.16	7.17	113.36	2.26	4.78				





3/24/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Burgonyafőzelék	1 570.15	375.63	6.76	9.98	3.48	63.52	1.17	0.55		
			Vagdalt	815.42	195.07	21.33	8.82	2.97	7.31	0.18	0.26		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 007.36	719.45	32.37	21.36	6.73	97.71	3.52	2.39		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Zöldségleves vajas galuskával	567.19	135.69	4.65	4.58	1.22	18.73	1.13	0.79		
			Burgonyafőzelék	1 273.34	304.63	7.20	8.42	2.56	48.99	0.78	0.54		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 484.45	833.60	41.34	23.36	7.05	112.76	3.04	2.33		





3/25/2026 szerda	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Zellerkrémleves mir.	493.26	118.00	3.33	5.54	2.23	13.23	0.83	0.67			
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24			
			Burgonyapüré	1 561.94	373.67	10.42	8.96	3.11	61.33	0.00	0.22			
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
			Összesen:	2 793.21	668.23	35.49	21.30	6.82	81.46	14.72	1.33			
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Zellerkrémleves mir.	493.26	118.00	3.33	5.54	2.23	13.23	0.83	0.67			
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24			
			Burgonyapüré	1 561.94	373.67	10.42	8.96	3.11	61.33	0.00	0.22			
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
			Összesen:	2 793.21	668.23	35.49	21.30	6.82	81.46	14.72	1.33			
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Karfiolleves	485.39	116.12	4.47	3.61	0.46	16.32	0.02	0.64			
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24			
			Burgonyapüré	1 561.94	373.67	10.42	8.96	3.11	61.33	0.00	0.22			
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
			Összesen:	2 785.34	666.35	36.63	19.37	5.05	84.55	13.91	1.30			





3/25/2026	(00158)	Gluténmentes 19-69	E	Karfiolleves	672.45	160.87	3.22	6.25	0.73	22.58	0.36	0.60		
				Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
				Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03		
				Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
				Összesen:	3 091.50	739.59	32.46	27.02	3.81	89.48	14.25	1.07		
	(00430)	Laktózmentes 19-69, 70+	E	Karfiolleves	485.39	116.12	4.47	3.61	0.46	16.32	0.02	0.64		
				Tört burgonya	1 526.67	365.23	7.50	9.88	1.13	60.00	0.00	0.03		
				Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
				Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
				Összesen:	2 750.07	657.91	33.71	20.29	3.07	83.22	13.91	1.11		





3/26/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	1.09		
			Rántott hal	1 293.70	309.50	24.37	10.10	2.16	28.80	0.64	0.82		
			Sárgarépás rizs	1 150.84	275.32	6.08	2.15	0.26	57.49	0.00	0.14		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 090.36	739.33	34.69	19.30	3.27	104.71	0.69	2.55		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	1.09		
			Rántott hal	1 293.70	309.50	24.37	10.10	2.16	28.80	0.64	0.82		
			Sárgarépás rizs	1 150.84	275.32	6.08	2.15	0.26	57.49	0.00	0.14		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 090.36	739.33	34.69	19.30	3.27	104.71	0.69	2.55		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14		
			Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.64	0.82		
			Zöldséges rizs	1 341.06	320.83	7.23	4.33	0.52	62.78	0.90	0.42		
			Tartármártás	474.91	113.62	1.00	10.88	3.02	3.17	0.00	1.39		
			Összesen:	3 498.07	836.87	34.37	31.60	6.43	101.93	1.56	3.77		





3/26/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karalábéleves	626.55	149.89	2.21	5.06	0.59	23.47	0.52	0.37		
			Rántott hal	1 401.73	335.34	21.09	14.06	2.53	29.26	0.67	0.51		
			Zöldséges rizs	1 341.06	320.83	7.23	4.33	0.52	62.78	0.90	0.42		
			Majonéz	203.40	48.66	0.13	4.96	0.74	1.23	0.00	0.25		
			Összesen:	3 572.74	854.72	30.66	28.41	4.38	116.74	2.09	1.55		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Karalábéleves	677.83	162.16	4.48	7.24	0.89	19.66	0.05	1.16		
			Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.64	0.82		
			Zöldséges rizs	1 341.06	320.83	7.23	4.33	0.52	62.78	0.90	0.42		
			Összesen:	3 470.47	830.26	36.08	25.85	4.05	111.24	1.59	2.40		





3/27/2026 péntek	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Nudli	2 237.82	535.36	15.25	4.14	0.44	106.09	8.63	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 442.29	823.51	35.75	10.88	2.33	141.97	8.63	1.71		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Nudli	2 237.82	535.36	15.25	4.14	0.44	106.09	8.63	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 442.29	823.51	35.75	10.88	2.33	141.97	8.63	1.71		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Babgulyás	1 264.98	302.63	26.79	8.95	2.60	28.09	0.00	0.53		
			Mákos nudli	1 798.36	430.23	13.05	4.48	1.05	81.78	9.99	0.00		
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
			Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
			Összesen:	3 439.39	822.82	42.62	13.91	3.73	128.15	10.93	0.57		





3/27/2026 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Babgulyás	1 264.98	302.63	26.79	8.95	2.60	28.09	0.00	0.53		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Nudli	2 376.13	568.45	7.17	5.31	0.61	120.60	11.21	0.11		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 142.92	991.13	35.95	15.89	3.32	172.57	12.61	1.05		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Babgulyás	1 264.98	302.63	26.79	8.95	2.60	28.09	0.00	0.53		
			Nudli	2 237.82	535.36	15.25	4.14	0.44	106.09	8.63	0.39	 	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 167.65	997.05	47.36	13.81	3.19	166.53	10.50	0.99		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

