



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53		
			Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 608.51	863.29	31.28	26.13	6.70	123.71	23.20	2.12		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53		
			Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 608.51	863.29	31.28	26.13	6.70	123.71	23.20	2.12		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Vegyes gyümölcsleves	443.14	106.01	2.23	4.42	2.08	13.61	0.00	0.52		
			Hentes tokány	1 242.98	297.36	22.32	16.44	4.82	14.64	0.00	0.94		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
			Összesen:	3 187.29	762.50	36.84	24.05	7.34	104.12	1.10	1.99		





3/30/2026 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Vegyes gyümölcsleves	696.39	166.60	1.22	3.51	1.93	31.75	16.76	0.52		
			Hentes tokány gm	1 025.88	245.43	20.29	16.29	4.74	4.08	0.00	0.94		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 345.43	800.35	29.51	24.74	7.25	113.33	16.76	2.46		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52		
			Hentes tokány	1 242.98	297.36	22.32	16.44	4.82	14.64	0.00	0.94		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
			Összesen:	3 375.22	807.46	36.87	23.21	7.23	117.17	14.87	1.99		





3/31/2026 kedd	(00050) Epekimelő 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Zöldborsófőzelékpüré	1 259.65	301.35	12.71	11.36	2.84	36.43	5.78	0.35		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 730.93	892.57	63.11	27.11	6.97	97.56	9.16	1.67		
	(00080) Májkimelő 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Zöldborsófőzelékpüré	1 259.65	301.35	12.71	11.36	2.84	36.43	5.78	0.35		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 730.93	892.57	63.11	27.11	6.97	97.56	9.16	1.67		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Zöldborsófőzelék	1 142.34	273.29	11.51	12.11	2.92	28.95	3.00	0.04		
			Pipropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20		
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 454.50	826.44	47.68	33.24	6.58	81.82	3.50	2.47		





3/31/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csirkeraguleves	738.84	176.76	19.94	3.83	0.53	15.13	0.34	0.85		
			Vagdalt	815.42	195.07	21.33	8.82	2.97	7.31	0.18	0.26		
			Zöldborsófőzelék	1 555.10	372.03	15.00	14.30	3.90	44.97	3.00	0.06		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 465.76	829.12	57.86	28.18	7.51	84.29	4.92	1.57		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			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		
			Zöldborsófőzelék	971.76	232.48	11.54	7.55	2.39	29.01	3.78	0.05		
			Összesen:	3 279.49	784.57	60.57	23.43	6.38	81.48	4.91	1.79		





4/1/2026 szerda	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	  	
			Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 140.28	751.27	37.20	18.50	4.21	108.39	0.00	2.53		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	  	
			Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 140.28	751.27	37.20	18.50	4.21	108.39	0.00	2.53		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	  	
			Rántott sertésszelet	1 305.16	312.24	25.46	15.34	3.97	17.72	0.38	0.98	 	
			Kukoricás rizs	1 076.64	257.57	4.94	6.97	0.82	43.47	0.00	0.50		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	3 126.01	747.85	38.24	25.86	5.32	89.96	0.38	2.55		





4/1/2026 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csontleves	452.14	108.17	3.64	2.72	0.38	17.16	0.75	0.46		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Kukoricás rizs	1 074.30	257.01	5.50	5.34	0.65	46.50	0.02	0.01		
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 276.51	305.38	28.46	17.37	4.36	8.45	0.00	0.26		
		Összesen:	2 860.49	684.33	38.20	25.53	5.39	74.71	0.77	1.23			
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	  	
			Rántott sertésszelet	1 321.26	316.09	29.67	11.89	3.89	22.23	0.64	0.67	 	
			Kukoricás rizs	1 074.30	257.01	5.50	5.34	0.65	46.50	0.02	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 168.54	758.03	43.31	20.83	5.07	98.80	0.66	2.00			





4/2/2026 csütörtök	(00050) Epekimelő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	0.09		
			Összesen:	3 160.47	756.10	35.50	18.61	3.94	109.68	3.77	1.77		
	(00080) Májkimelő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	0.09		
			Összesen:	3 160.47	756.10	35.50	18.61	3.94	109.68	3.77	1.77		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Zöldborsóleves	364.54	87.21	5.14	1.34	0.14	13.39	0.01	0.60		
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 975.60	711.87	35.51	18.71	3.71	98.40	0.01	1.68		





4/2/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldborsóleves	513.02	122.73	5.24	2.36	0.26	19.63	0.51	0.60		
			Pincepörkölt	2 120.88	507.39	24.07	21.21	4.75	53.48	0.00	0.55		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Kukorica abonett	360.08	86.16	3.24	0.56	0.04	16.92	0.00	0.04		
			Összesen:	3 077.14	736.18	33.65	24.33	5.15	93.43	0.51	1.28		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Zöldborsóleves	364.54	87.21	5.14	1.34	0.14	13.39	0.01	0.60		
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	2 930.51	701.09	34.95	18.38	3.82	97.02	1.88	1.16		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

