



Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/13/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E Húsgombócleves	509.70	121.94	7.82	2.85	0.85	16.00	0.01	0.21		
		Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	2 942.06	703.84	29.90	19.46	8.20	100.80	0.01	1.45		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E Húsgombócleves	509.70	121.94	7.82	2.85	0.85	16.00	0.01	0.21		
		Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	2 942.06	703.84	29.90	19.46	8.20	100.80	0.01	1.45		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E Húsgombócleves	554.89	132.75	9.89	3.66	1.11	14.79	0.01	0.23		
		Túrós metélt	1 918.14	458.88	28.20	10.65	4.40	62.02	0.00	1.52		
		Tejföl	701.60	167.85	2.51	16.16	8.15	2.89	0.00	0.07		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
Összesen:		3 392.75	811.66	41.20	31.07	13.66	90.20	0.01	1.84			





4/13/2026 hétfő												
(00158) Gluténmentes 19-69	<b>E</b>	Húsgombóclevés	596.15	142.62	8.11	3.09	0.91	20.31	0.01	0.22		
		Túrós tészta	2 064.19	493.83	18.58	10.16	3.80	80.33	5.00	0.65		
		Tejföl	701.60	167.85	2.51	16.16	8.15	2.89	0.00	0.07		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 507.35	839.09	29.60	29.81	12.86	110.53	5.01	0.95		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	<b>E</b>	Húsgombóclevés	521.59	124.78	8.82	2.95	0.90	15.49	0.01	0.21		
		Mákos tészta	2 322.78	555.69	18.69	13.06	2.74	90.19	12.99	1.12		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	3 062.49	732.65	28.11	16.61	3.64	116.18	13.00	1.35		





4/14/2026 kedd	(00050) Epekimelő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	345.77	82.72	2.10	3.27	0.41	11.09	0.77	1.21		
			Aprópecsenye	861.86	206.19	21.16	12.75	3.42	1.43	0.00	1.00		
			Zöldbabfőzelék püré	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.82		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	2 782.51	665.68	38.23	23.74	7.06	73.69	0.79	3.71		
	(00080) Májkimelő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	345.77	82.72	2.10	3.27	0.41	11.09	0.77	1.21		
			Aprópecsenye	861.86	206.19	21.16	12.75	3.42	1.43	0.00	1.00		
			Zöldbabfőzelék	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.82		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	2 782.51	665.68	38.23	23.74	7.06	73.69	0.79	3.71		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Sertéspörkölt	941.38	225.21	21.87	12.92	3.42	5.07	0.00	0.23		
		Zöldbabfőzelék	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.03			
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68			
		Összesen:	2 781.65	665.47	39.53	21.97	6.82	76.24	0.79	2.12			





4/14/2026 kedd												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	361.44	86.47	2.55	2.31	0.28	13.58	0.93	0.19		
		Sertéspörkölt	950.39	227.37	25.67	12.61	3.78	2.52	0.00	0.75		
		Zöldbabfőzelék	692.86	165.75	5.56	3.83	1.95	26.85	0.80	0.03		
		Zsemle gluténmentes	534.60	127.89	2.39	1.85	0.17	25.32	2.10	0.60		
		Keksz	518.70	124.09	0.24	3.53	0.96	22.51	10.16	0.15		
		Összesen:	3 057.99	731.57	36.41	24.13	7.14	90.78	13.99	1.72		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Húsgombóclevés	521.59	124.78	8.82	2.95	0.90	15.49	0.01	0.21	  	
		Sertéspörkölt	941.38	225.21	21.87	12.92	3.42	5.07	0.00	0.23		
		Zöldbabfőzelék	764.39	182.87	8.20	4.01	2.04	28.05	0.80	0.03		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Összesen:	2 919.90	698.54	45.37	20.73	6.41	81.43	0.81	1.15		





4/15/2026 szerda	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	1.09		
			Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68	 	
			Összesen:	3 336.41	798.19	38.29	30.43	5.88	91.87	0.25	2.36		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	1.09		
			Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68	 	
			Összesen:	3 336.41	798.19	38.29	30.43	5.88	91.87	0.25	2.36		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14		
			Bakonyi sertéstokány	1 470.39	351.77	28.32	21.07	7.51	11.79	0.00	2.54	 	
			Galuska köret	1 683.20	402.68	16.74	5.74	1.46	70.54	0.00	2.06	 	
			Összesen:	3 384.11	809.60	46.83	28.92	9.22	89.51	0.02	5.74		





4/15/2026 szerda												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karalábéleves	626.55	149.89	2.21	5.06	0.59	23.47	0.52	0.37		
		Bakonyi sertéstokány	1 245.68	298.01	20.50	17.76	6.50	13.66	0.78	0.65		
		Tészta köret	1 592.33	380.94	4.00	5.31	0.66	77.00	3.36	0.34		
		Banán	263.26	62.98	0.78	0.06	0.00	14.52	12.34	0.03		
		Összesen:	3 727.82	891.82	27.49	28.19	7.75	128.65	17.00	1.39		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Karalábéleves	677.83	162.16	4.48	7.24	0.89	19.66	0.05	1.16		
		Bakonyi sertéstokány	987.25	236.18	18.96	14.62	5.57	6.89	0.78	0.83		
		Galuska köret	1 738.44	415.89	17.82	6.70	1.70	70.59	0.00	0.12		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
		Összesen:	3 754.54	898.21	42.30	28.64	8.16	116.50	17.29	2.15		





4/16/2026 csütörtök														
Diabetes 180g 19-69, 70+ (00101)	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17				
		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				
		Összesen:	3 040.71	727.44	34.32	18.60	4.76	103.51	1.43	1.13				
	Májkimélő 19-69, 70+ (00080)	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17			
			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			
			Összesen:	3 040.71	727.44	34.32	18.60	4.76	103.51	1.43	1.13			
	Epekímélő 19-69, 70+ (00050)	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17			
			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				
			Összesen:	3 040.71	727.44	34.32	18.60	4.76	103.51	1.43	1.13			





4/16/2026 csütörtök												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Brokkolikrémleves	455.14	108.89	3.42	5.55	2.33	11.19	0.86	0.54		
		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		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	3 554.33	850.32	33.33	25.17	5.49	120.11	3.83	1.87		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Brokkolikrémleves	514.14	123.00	4.92	7.84	3.24	8.05	1.17	0.55		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rántott hal magvas bundában	1 563.56	374.06	25.34	15.12	2.68	32.60	0.80	0.92		
		Zöldséges bulgur	1 218.90	291.60	10.70	2.95	0.39	59.29	1.49	0.62		
		Összesen:	3 526.64	843.69	41.80	29.72	6.77	104.22	3.46	2.19		





4/17/2026 péntek	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53		
			Rizses csirke	1 877.49	449.16	30.77	10.55	1.35	57.18	0.00	0.46		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 882.67	689.64	35.00	14.54	3.38	102.84	23.00	1.49		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53		
			Rizses csirke	1 877.49	449.16	30.77	10.55	1.35	57.18	0.00	0.46		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 882.67	689.64	35.00	14.54	3.38	102.84	23.00	1.49		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Meggyleves	593.78	142.05	2.17	6.20	3.04	18.26	6.63	0.53		
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 364.26	326.38	34.10	15.15	5.70	13.01	0.39	0.59		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
		Összesen:	3 581.20	856.75	44.27	26.29	9.32	108.77	7.02	1.23			





4/17/2026														
péntek														
(00158)	Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	E	Meggy leves	648.94	155.25	1.47	3.73	1.95	27.80	19.01	0.53			
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 240.17	296.69	28.18	15.79	5.06	10.11	1.17	0.52			
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00			
			Összesen:	3 512.27	840.26	37.65	24.46	7.59	115.41	20.18	2.05			
(00430)	Laktózmentes 19-69, 70+	E	Meggy leves	764.93	183.00	2.20	5.36	2.93	30.30	19.40	0.54			
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 268.63	303.50	29.45	14.30	4.16	13.87	0.78	0.51			
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11			
			Összesen:	3 656.72	874.82	39.65	24.60	7.67	121.67	20.18	1.16			

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

