



Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/20/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E Májgombóclevés	892.08	213.42	9.88	7.14	4.38	26.41	1.49	2.44		
		Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.89		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Összesen:	3 495.07	836.14	46.76	24.34	8.55	105.60	1.49	4.01		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E Májgombóclevés	892.08	213.42	9.88	7.14	4.38	26.41	1.49	2.44		
		Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.89		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
		Összesen:	3 495.07	836.14	46.76	24.34	8.55	105.60	1.49	4.01		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E Májgombóclevés	892.08	213.42	9.88	7.14	4.38	26.41	1.49	1.46		
		Tarhonyáshús	2 014.05	481.83	32.26	14.36	3.75	55.29	0.00	1.15		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Narancs	346.22	82.83	1.20	0.40	0.00	17.00	0.00	0.01		
Összesen:		3 281.12	784.96	43.64	21.95	8.13	100.00	1.49	2.87			





4/20/2026 hétfő												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Májgombóclevés	604.47	144.61	10.56	1.75	0.60	21.37	0.01	0.21		
		Tarhonyás hús	2 580.92	617.44	36.93	17.27	4.14	77.82	0.00	1.34		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		Összesen:	3 352.65	802.06	48.27	19.23	4.74	107.29	0.01	1.81		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Májgombóclevés	531.83	127.23	10.54	1.75	0.60	17.08	0.01	1.19		
		Tarhonyás hús	2 441.01	583.97	35.27	17.84	4.21	69.90	0.01	1.27		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Narancs	346.22	82.83	1.20	0.40	0.00	17.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 376.60	807.80	47.61	20.09	4.81	106.58	0.02	2.97		





4/21/2026 kedd	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	345.77	82.72	2.10	3.27	0.41	11.09	0.77	1.21				
			Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21				
			Parajfőzelék	682.82	163.35	6.57	8.47	2.53	15.01	0.78	0.81				
			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:	3 136.45	750.34	40.23	22.54	6.27	95.02	3.80	2.32				
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	345.77	82.72	2.10	3.27	0.41	11.09	0.77	1.21				
			Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21				
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02				
			Parajfőzelék	682.82	163.35	6.57	8.47	2.53	15.01	0.78	0.81				
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07				
			Összesen:	3 136.45	750.34	40.23	22.54	6.27	95.02	3.80	2.32				
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18				
			Főtt tojás	1 104.76	264.28	21.60	19.20	4.96	0.96	0.00	0.56				
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02				
			Parajfőzelék	577.57	138.17	6.57	5.69	2.21	15.01	0.78	0.81				
			Teljes kiörlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58				
			Összesen:	3 246.83	776.73	40.92	27.31	7.43	90.10	1.55	3.15				





4/21/2026											
kedd	(00158)	Gluténmentes 19-69									
	(00430)	Laktózmentes 19-69, 70+									
E	Zöldségleves	361.44	86.47	2.55	2.31	0.28	13.58	0.93	0.19		
	Parajfőzelék	807.98	193.30	4.17	9.82	3.42	21.83	1.17	0.80		
	Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
	Főtt tojás	1 104.76	264.28	21.60	19.20	4.96	0.96	0.00	0.56		
	Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
Összesen:		3 728.03	891.86	36.91	33.12	8.84	109.25	3.50	1.98		
E	Zöldségleves	460.99	110.28	4.19	2.59	0.33	17.29	0.77	0.76		
	Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28		
	Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
	Parajfőzelék	795.88	190.40	6.31	11.55	4.45	15.07	1.56	0.80		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
Összesen:		3 108.36	743.61	31.36	24.83	7.35	96.97	2.33	2.44		





4/22/2026 szerda	(00050) Epekimelő 19-69, 70+	E	Tarhonyaleves	504.16	120.61	3.06	5.56	1.24	14.29	0.00	0.53				
			Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.60				
			Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03				
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
			Összesen:	2 859.33	684.05	32.16	26.43	5.58	77.29	0.00	1.66				
	(00080) Májkimelő 19-69, 70+	E	Tarhonyaleves	504.16	120.61	3.06	5.56	1.24	14.29	0.00	0.53				
			Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.60				
			Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03				
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
			Összesen:	2 859.33	684.05	32.16	26.43	5.58	77.29	0.00	1.66				
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	1.13				
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60				
			Hagymás tört burgonya	1 196.59	286.27	6.99	3.34	0.38	55.66	0.00	0.23				
		Párolt káposzta 1/2 adag	283.95	67.93	2.09	3.05	0.35	7.60	0.00	1.52					
		Összesen:	2 801.74	670.27	34.62	22.03	4.62	81.04	0.00	3.48					





4/22/2026 szerda												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tarhonyaleves	789.36	188.84	5.26	5.91	1.30	28.12	0.00	0.58		
		Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60		
		Párolt káposzta	521.95	124.87	2.09	4.91	0.56	17.59	9.99	1.52		
		Hagymás tört burgonya	1 188.37	284.30	6.49	5.16	0.59	51.66	0.00	0.23		
		Összesen:	3 375.88	807.63	34.84	29.65	5.97	97.77	9.99	2.93		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	1.13	 	
		Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
		Párolt káposzta	421.25	100.78	2.09	4.91	0.56	11.60	4.00	1.52		
		Hagymás tört burgonya	1 188.37	284.30	6.49	5.16	0.59	51.66	0.00	0.23		
		Összesen:	2 930.82	701.15	34.12	25.71	5.04	81.04	4.00	3.48		





4/23/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	557.88	133.46	13.74	5.97	1.85	5.85	0.00	0.77		
			Nudli sajtos-tejfölös	2 651.28	634.28	18.11	17.47	8.66	69.63	0.00	2.13	 	
			Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01		
			Összesen:	3 576.19	855.55	32.35	23.44	10.51	96.68	21.20	2.91		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	557.88	133.46	13.74	5.97	1.85	5.85	0.00	0.77		
			Nudli sajtos-tejfölös	2 651.28	634.28	18.11	17.47	8.66	69.63	0.00	2.13	 	
			Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01		
			Összesen:	3 576.19	855.55	32.35	23.44	10.51	96.68	21.20	2.91		
	(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		
			Szilvalekváros gombóc	1 561.99	373.68	10.03	3.68	0.33	71.49	0.32	0.69		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 972.38	711.10	37.22	13.03	2.93	106.58	0.32	1.23		





4/23/2026 csütörtök													
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Babgulyás	1 264.98	302.63	26.79	8.95	2.60	28.09	0.00	0.53			
		Szilvalekváros gombóc gluténmentes	2 176.12	520.60	11.54	5.69	0.53	101.45	15.44	0.27			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 586.51	858.02	38.73	15.04	3.13	136.54	15.44	0.81			
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Babgulyás	1 264.98	302.63	26.79	8.95	2.60	28.09	0.00	0.53			
		Szilvalekváros gombóc	2 199.33	526.16	12.79	5.78	0.54	101.14	10.47	0.78			
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02			
		Összesen:	3 682.43	880.97	40.18	15.33	3.14	139.73	10.47	1.33			





4/24/2026 péntek	(00050) Epekimelő 19-69, 70+	E Szárnyasaprólék leves	502.89	120.31	16.07	1.88	0.44	9.60	0.05	1.24		
		Paprikás krumplic	2 082.39	498.18	14.41	20.06	4.97	63.26	0.00	0.30		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
		Összesen:	3 301.04	789.73	37.08	22.52	5.59	107.56	2.30	2.11		
	(00080) Májkimelő 19-69, 70+	E Szárnyasaprólék leves	502.89	120.31	16.07	1.88	0.44	9.60	0.05	1.24		
		Paprikás krumplic	2 082.39	498.18	14.41	20.06	4.97	63.26	0.00	0.30		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
		Összesen:	3 301.04	789.73	37.08	22.52	5.59	107.56	2.30	2.11		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E Szárnyasaprólék leves	663.41	158.71	17.57	2.22	0.50	16.89	0.05	1.30	 	
		Paprikás krumplic	1 886.41	451.29	13.16	19.96	4.95	53.26	0.00	0.29		
Csemege uborka		57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
Fehér kenyér		658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07			
Összesen:		3 265.58	781.24	37.33	22.76	5.63	104.85	2.30	2.16			





4/24/2026 péntek											
(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	E Szárnyasaprólék leves	813.83	194.70	18.32	4.25	0.74	20.53	0.05	1.92		
	Mákos nudli	1 944.04	465.08	9.68	8.56	2.11	85.94	19.98	0.03		
	Összesen:	2 757.87	659.78	28.00	12.81	2.85	106.47	20.03	1.95		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E Szárnyasaprólék leves	733.58	175.50	17.57	4.08	0.71	16.89	0.05	1.30		
	Mákos bukta	2 155.39	515.64	15.77	14.87	2.47	79.07	6.99	0.02		
	Összesen:	2 888.97	691.14	33.34	18.95	3.18	95.96	7.04	1.32		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

