





Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/4/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
		Sajtos-tejfölös tészta	2 580.17	617.26	24.88	23.79	11.28	75.19	0.00	1.28		
		Összesen:	3 243.98	776.07	44.42	29.31	12.00	82.62	0.00	2.02		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
		Sajtos-tejfölös tészta	2 580.17	617.26	24.88	23.79	11.28	75.19	0.00	1.28		
		Összesen:	3 243.98	776.07	44.42	29.31	12.00	82.62	0.00	2.02		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
		Káposztás kocka	2 298.23	549.81	18.22	14.94	1.94	84.43	0.00	1.18		
		Összesen:	2 962.04	708.62	37.76	20.46	2.66	91.86	0.00	1.92		





5/4/2026 hétfő												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csirkeraguleves	738.84	176.76	19.94	3.83	0.53	15.13	0.34	0.85		
		Káposztás tészta	2 325.24	556.28	7.21	11.28	1.35	103.45	18.35	0.45		
		Kecs	518.70	124.09	0.24	3.53	0.96	22.51	10.16	0.15		
		Összesen:	3 582.78	857.13	27.39	18.64	2.84	141.09	28.85	1.45		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
		Káposztás tészta	1 916.62	458.52	16.61	8.24	1.17	78.66	0.00	0.85	 	
		Összesen:	2 580.43	617.33	36.15	13.76	1.89	86.09	0.00	1.59		





5/5/2026 kedd	(00050) Epekimelő 19-69, 70+	E	Zöldséges rizsleves	731.42	174.98	4.04	3.07	0.39	32.55	0.01	0.61		
			Zöldbabfőzelék püré	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.82	 	
			Sertés sült	704.50	168.54	21.41	8.14	2.89	2.20	0.00	0.28		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	2 976.48	712.08	39.94	18.56	6.64	95.20	2.28	1.78		
	(00080) Májkimelő 19-69, 70+	E	Zöldséges rizsleves	731.42	174.98	4.04	3.07	0.39	32.55	0.01	0.61		
			Zöldbabfőzelék püré	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.82	 	
			Sertés sült	704.50	168.54	21.41	8.14	2.89	2.20	0.00	0.28		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	2 976.48	712.08	39.94	18.56	6.64	95.20	2.28	1.78		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Karfiolleves	485.39	116.12	4.47	3.61	0.46	16.32	0.02	0.64	 	
			Sárgaborsó főzelék	1 444.89	345.67	18.62	7.90	2.68	49.63	0.00	0.25	 	
		Sült kolbász	516.67	123.61	6.05	10.99	2.34	0.06	0.01	0.96			
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
		Összesen:	3 040.56	727.41	34.70	23.23	5.52	94.14	0.03	2.43			





5/5/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karfiolleves	672.45	160.87	3.22	6.25	0.73	22.58	0.36	0.60		
		Sárgaborsó főzelék	1 726.46	413.03	18.67	11.28	2.91	58.72	0.78	0.14	 		
		Sült kolbász	516.67	123.61	6.05	10.99	2.34	0.06	0.01	0.96			
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
		Összesen:	3 271.98	782.77	29.53	29.75	6.09	98.24	2.55	2.10			
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Karfiolleves	485.39	116.12	4.47	3.61	0.46	16.32	0.02	0.64	 	
		Sárgaborsó főzelék	1 462.50	349.88	18.53	8.21	3.37	50.07	1.17	0.14	 		
		Sült kolbász	516.67	123.61	6.05	10.99	2.34	0.06	0.01	0.96			
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68			
Összesen:		3 157.10	755.29	35.53	23.66	6.22	99.27	1.20	2.42				










5/6/2026 szerda	(00050) Epekimelő 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	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	3 472.29	830.69	35.67	22.41	4.66	120.30	0.97	2.28	
	(00080) Májkimelő 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	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	3 472.29	830.69	35.67	22.41	4.66	120.30	0.97	2.28	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csurgatott tojás leves	593.29	141.93	6.23	5.93	1.16	15.74	0.00	0.09	
			Temesvári sertésragu	1 078.67	258.05	20.42	13.86	5.11	12.54	0.00	0.74	
		Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 318.54	793.90	39.34	23.38	6.71	111.15	1.10	1.37		





5/6/2026 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	 	
			Temesvári sertésragu	956.67	228.87	18.74	14.48	4.76	5.55	0.78	0.69		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 162.67	756.62	29.57	24.52	6.16	103.15	0.78	1.96		
	(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	 	
			Temesvári sertésragu	929.83	222.45	19.28	13.53	5.19	5.55	0.78	0.76		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 096.58	740.81	37.18	22.01	6.54	103.24	1.88	1.85			





5/7/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	1.09					
			Párolt csirkecomb	645.68	154.47	24.77	5.65	0.78	0.96	0.00	0.19					
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11					
			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:	3 038.26	726.87	38.03	23.63	2.91	88.61	0.60	1.92					
	(00080) Májikímélő 19-69, 70+	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	1.09					
			Párolt csirkecomb	645.68	154.47	24.77	5.65	0.78	0.96	0.00	0.19					
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11					
			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:	3 038.26	726.87	38.03	23.63	2.91	88.61	0.60	1.92					
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Paradicsomleves	712.71	170.50	5.45	5.69	0.62	24.10	0.00	3.92					
			Sült csirkecomb filé	644.85	154.27	20.94	7.44	1.57	0.70	0.00	0.24					
			Burgonyapüré	1 444.35	345.54	9.67	8.90	3.10	55.33	0.00	0.22					
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20						
		Összesen:	2 923.13	699.31	36.86	22.13	5.29	86.33	13.89	4.58						





5/7/2026 csütörtök												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Paradicsomleves	802.53	191.99	4.27	4.51	0.46	33.28	14.99	0.92		
		Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
		Burgonyapüré	1 482.25	354.61	10.41	6.86	2.54	61.32	0.00	0.19		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	3 247.32	776.87	36.42	24.11	5.16	101.50	28.88	1.55		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Paradicsomleves	802.53	191.99	4.27	4.51	0.46	33.28	14.99	0.92		
		Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
		Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		Összesen:	2 918.66	698.24	33.01	19.30	2.86	96.18	28.88	1.39		





5/8/2026 péntek	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	345.77	82.72	2.10	3.27	0.41	11.09	0.77	1.21				
			Zöldséges csirkeragu	856.09	204.81	21.64	8.40	1.10	10.36	0.00	0.72				
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00				
			Összesen:	2 825.02	675.85	31.74	16.61	2.09	98.95	0.77	2.93				
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	345.77	82.72	2.10	3.27	0.41	11.09	0.77	1.21				
			Zöldséges csirkeragu	856.09	204.81	21.64	8.40	1.10	10.36	0.00	0.72				
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00				
			Összesen:	2 825.02	675.85	31.74	16.61	2.09	98.95	0.77	2.93				
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Olasz zöldségleves	411.93	98.55	3.18	4.44	1.10	11.22	0.90	0.89				
			Tejszínes gombás csirke	1 040.79	248.99	30.30	8.85	3.53	11.73	1.17	0.25				
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00				
			Összesen:	3 075.88	735.86	41.48	18.23	5.21	100.45	2.07	2.14				





5/8/2026 béntek	(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	E	Olasz zöldségleves	760.80	182.01	4.81	10.56	3.15	16.44	1.04	1.26		
			Tejszínes gombás csirke	1 118.30	267.53	29.00	11.54	3.80	11.59	1.17	0.25		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
		Összesen:	3 502.26	837.86	41.81	27.04	7.53	105.53	2.21	2.51			
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Olasz zöldségleves	411.93	98.55	3.18	4.44	1.10	11.22	0.90	0.89		
			Tejszínes gombás csirke	1 040.79	248.99	30.30	8.85	3.53	11.73	1.17	0.25		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00			
	Összesen:	3 075.88	735.86	41.48	18.23	5.21	100.45	2.07	2.14				

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

