



Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/22/2026 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	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 869.35	686.45	29.70	19.26	8.20	97.30	0.01	1.44		
	(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	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 869.35	686.45	29.70	19.26	8.20	97.30	0.01	1.44		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E Húsgombócleves	507.30	121.36	8.72	2.94	0.90	14.75	0.01	1.19		
		Mákos metélt	2 081.44	497.95	18.15	17.89	3.92	65.49	0.00	1.00		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	2 806.86	671.49	27.47	21.43	4.82	90.74	0.01	2.21		





6/22/2026 hétfő												
(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	E	Húsgombóclevés	596.15	142.62	8.11	3.09	0.91	20.31	0.01	0.22		
		Mákos tészta	2 042.89	488.73	7.30	12.02	2.45	86.36	23.98	0.59		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	2 857.16	683.53	16.01	15.71	3.36	117.17	23.99	0.83		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69, 70+	E	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	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 989.78	715.26	27.91	16.41	3.64	112.68	13.00	1.34		





6/23/2026 kedd	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14		
			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	0.80		
			Összesen:	2 978.65	712.60	36.42	25.59	5.28	83.23	0.22	2.53		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14		
			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	0.80		
			Összesen:	2 978.65	712.60	36.42	25.59	5.28	83.23	0.22	2.53		
	(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		





6/23/2026 kedd	(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		
			Összesen:	3 464.56	828.84	26.71	28.13	7.75	114.13	4.66	1.36		
	(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		
		Összesen:	3 403.52	814.23	41.26	28.56	8.16	97.14	0.83	2.11			





6/24/2026 szerda	(00050) Epekimelő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Aprópecsenye	791.69	189.40	21.16	10.90	3.21	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	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
			Összesen:	2 928.77	700.67	41.60	20.32	6.63	86.67	0.79	3.97		
	(00080) Májkimelő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Aprópecsenye	791.69	189.40	21.16	10.90	3.21	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	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
			Összesen:	2 928.77	700.67	41.60	20.32	6.63	86.67	0.79	3.97		
	(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	950.39	227.37	25.67	12.61	3.78	2.52	0.00	0.75		
		Zöldbabfőzelék	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.82			
		Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97			
		Összesen:	3 087.47	738.64	46.11	22.03	7.20	87.76	0.79	3.72			





6/24/2026 szerda	(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		
			Összesen:	2 539.29	607.48	36.17	20.60	6.18	68.27	3.83	1.57		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Húsgombóclevés	521.59	124.78	8.82	2.95	0.90	15.49	0.01	0.21	 	
			Sertéspörkölt	950.39	227.37	25.67	12.61	3.78	2.52	0.00	0.75		
			Zöldbabfőzelék	764.39	182.87	8.20	4.01	2.04	28.05	0.80	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 829.98	677.03	48.25	20.30	6.76	74.19	0.81	1.57		





6/25/2026 csütörtök													
(00050) Epekimelő 19-69, 70+	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			
(00080) Májkimelő 19-69, 70+	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			
(00101) Diabetes 180g 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	1.31			
		Zöldséges bulgur	1 233.91	295.19	10.82	2.97	0.39	60.01	1.67	0.64			
		Összesen:	3 541.65	847.28	41.92	29.74	6.77	104.94	3.64	2.60			





6/25/2026 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	1.31		
			Zöldséges bulgur	1 233.91	295.19	10.82	2.97	0.39	60.01	1.67	0.64		
		Összesen:	3 541.65	847.28	41.92	29.74	6.77	104.94	3.64	2.60			





6/26/2026 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) Májkímélő 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	707.48	169.25	1.86	4.18	2.02	29.88	18.62	0.52		
			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	1.00		
			Összesen:	3 694.90	883.95	43.96	24.27	8.30	120.39	19.01	2.11		





6/26/2026 béntek												
(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	E	Vegyes gyümölcsleves	696.39	166.60	1.22	3.51	1.93	31.75	16.76	0.52		
		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:	3 559.72	851.61	37.40	24.24	7.57	119.36	17.93	2.04		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52		
		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	1.00		
		Összesen:	3 522.86	842.79	39.71	22.82	6.71	118.03	14.55	2.03		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

