



Tételes étlap 2026.06.29. - 2026.07.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/29/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E Májgombóclevés	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11		
		Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
		Összesen:	3 871.67	926.23	50.80	27.80	10.73	115.86	2.23	4.51		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E Májgombóclevés	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11		
		Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60		
		Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
		Összesen:	3 871.67	926.23	50.80	27.80	10.73	115.86	2.23	4.51		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E Májgombóclevés	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11		
		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		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
Összesen:		3 662.52	876.20	47.52	25.09	10.31	112.62	18.69	4.55			





6/29/2026 hétfő												
(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ 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		
		Összesen:	3 214.16	768.93	47.79	19.07	4.74	100.49	0.01	1.80		
(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	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	3 001.61	718.08	46.11	19.64	4.81	88.28	0.02	2.71		





6/30/2026 kedd	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	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	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 377.85	808.10	43.32	18.95	5.84	113.93	3.80	2.30		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	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	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 377.85	808.10	43.32	18.95	5.84	113.93	3.80	2.30		
	(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 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		
			Parajfőzelék	682.82	163.35	6.57	8.47	2.53	15.01	0.78	0.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 744.03	895.68	43.42	30.29	7.77	110.10	1.55	3.16		





6/30/2026 kedd													
(00158) Gluténmentes 19-69	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			
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18			
		Parajfőzelék	795.88	190.40	6.31	11.55	4.45	15.07	1.56	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			
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
		Összesen:	3 857.09	922.73	43.16	33.37	9.69	110.16	2.33	3.15			





7/1/2026 szerda	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Nudli	2 390.84	571.97	12.61	5.58	0.44	87.61	8.63	2.31		
			Fehér kenyér	1 097.04	262.45	10.00	0.80	0.30	53.50	3.75	0.11		
			Összesen:	4 098.74	980.56	37.55	12.39	2.59	148.86	12.38	3.16		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Nudli	2 390.84	571.97	12.61	5.58	0.44	87.61	8.63	2.31		
			Fehér kenyér	1 097.04	262.45	10.00	0.80	0.30	53.50	3.75	0.11		
			Összesen:	4 098.74	980.56	37.55	12.39	2.59	148.86	12.38	3.16		
	(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		
			Túrógombóc	2 618.17	626.35	31.19	26.72	12.12	64.54	22.12	0.55		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 028.56	963.77	58.38	36.07	14.72	99.63	22.12	1.09		





7/1/2026 szerda	(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		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Nudli	2 028.45	485.28	10.44	5.26	0.44	73.84	8.50	1.91	 	
		Összesen:	3 438.84	822.70	37.63	14.61	3.04	108.93	8.50	2.45		





7/2/2026 csütörtök	(00050) Epekimélő 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) Májkimélő 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	599.57	143.44	4.64	5.75	0.81	18.05	0.02	1.13		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
		Hagymás tört burgonya	1 188.37	284.30	6.49	5.16	0.59	51.66	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:	2 807.76	671.71	34.22	23.92	4.85	77.71	0.02	3.48			





7/2/2026 csütörtök												
(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	599.57	143.44	4.64	5.75	0.81	18.05	0.02	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	1.03		
		Hagymás tört burgonya	1 188.37	284.30	6.49	5.16	0.59	51.66	0.00	0.23		
		Összesen:	2 945.06	704.56	34.22	25.78	5.06	81.71	4.02	2.99		





7/3/2026 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			
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		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	813.83	194.70	18.32	4.25	0.74	20.53	0.05	1.92			
		Paprikás krumplic	2 082.39	498.18	14.41	20.06	4.97	63.26	0.00	0.30			
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07			
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		Összesen:	3 611.98	864.12	39.33	24.89	5.89	118.49	2.30	2.79			
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E Szárnyasaprólék leves	813.83	194.70	18.32	4.25	0.74	20.53	0.05	1.92			
		Paprikás krumplic	2 210.49	528.82	15.91	22.76	5.93	63.31	0.00	1.45			
Fehér kenyér		658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07				
Csemege uborka		57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
Összesen:		3 740.08	894.76	40.83	27.59	6.85	118.54	2.30	3.94				





7/3/2026 péntek											
(00158) Gluténmentes 19-69	E Szárnyasaprólék leves	813.83	194.70	18.32	4.25	0.74	20.53	0.05	1.92		
	Paprikás krumplic	2 271.76	543.48	16.68	24.03	6.41	63.32	0.00	1.78		
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
	Összesen:	3 553.13	850.03	36.60	28.43	7.15	109.35	20.62	4.01		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E Szárnyasaprólék leves	733.58	175.50	17.57	4.08	0.71	16.89	0.05	1.30		
	Paprikás krumplic	2 210.49	528.82	15.91	22.76	5.93	63.31	0.00	1.45		
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
	Összesen:	3 411.61	816.17	35.08	26.99	6.64	105.70	20.62	3.06		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

