




Tételes étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
7/13/2026 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		


















7/13/2026 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		
		Összesen:	3 064.08	733.04	27.15	15.11	1.88	118.58	18.69	1.30		
(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		





7/14/2026 kedd	(00050) Epekimelő 19-69, 70+	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	953.73	228.16	8.63	5.05	0.98	36.72	1.13	0.77	  	
			Aprópecsenye	861.86	206.19	21.16	12.75	3.42	1.43	0.00	1.00		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 970.58	710.67	37.39	18.46	4.47	96.75	1.13	2.30		
	(00080) Májkimelő 19-69, 70+	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	953.73	228.16	8.63	5.05	0.98	36.72	1.13	0.77	  	
			Aprópecsenye	861.86	206.19	21.16	12.75	3.42	1.43	0.00	1.00		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 970.58	710.67	37.39	18.46	4.47	96.75	1.13	2.30		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	494.47	118.29	5.12	1.14	0.29	21.60	1.85	0.83	  	
			Csikós tokány	1 192.73	285.34	25.38	16.44	6.01	8.61	0.00	0.82	 	
		Röszti	1 481.17	354.35	5.43	9.90	2.17	53.53	2.14	0.13			
		Összesen:	3 168.37	757.98	35.93	27.48	8.47	83.74	3.99	1.78			





7/14/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	361.44	86.47	2.55	2.31	0.28	13.58	0.93	0.19		
			Csikós tokány	1 006.74	240.85	18.21	13.11	5.00	12.21	0.78	0.76		
			Röszti	1 683.15	402.67	6.18	11.25	2.46	60.83	2.43	0.15		
			Összesen:	3 051.33	729.99	26.94	26.67	7.74	86.62	4.14	1.10		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	494.47	118.29	5.12	1.14	0.29	21.60	1.85	0.83		
			Csikós tokány	956.63	228.86	19.38	12.26	4.94	9.96	0.78	0.76		
			Röszti	1 548.50	370.45	5.68	10.35	2.27	55.96	2.24	0.13		
			Összesen:	2 999.60	717.60	30.18	23.75	7.50	87.52	4.87	1.72		





7/15/2026 szerda	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Almaleves mir	491.85	117.67	1.82	3.63	1.96	18.85	8.77	0.52		
			Párolt halfilé 19-69	677.32	162.04	15.29	10.60	1.84	0.26	0.00	1.72		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	2 792.33	668.03	25.11	19.17	4.38	96.61	8.77	3.24		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Almaleves mir	491.85	117.67	1.82	3.63	1.96	18.85	8.77	0.52		
			Párolt halfilé 19-69	677.32	162.04	15.29	10.60	1.84	0.26	0.00	1.72		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	2 792.33	668.03	25.11	19.17	4.38	96.61	8.77	3.24		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Almaleves	414.23	99.10	2.05	4.48	2.08	12.17	0.00	1.01		
			Párolt halfilé 19-69	677.32	162.04	15.29	10.60	1.84	0.26	0.00	1.72		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Majonézes kukorica	600.73	143.72	2.73	4.48	1.38	22.95	9.99	0.10		
		Összesen:	3 315.44	793.18	28.07	24.50	5.88	112.88	9.99	3.83			





7/15/2026 szerda												
(00158) Gluténmentes 19-69	E	Almaleves mir	396.79	94.93	1.03	3.55	1.93	14.20	3.78	0.52		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
		Majonézes kukorica	584.62	139.86	2.77	6.13	1.63	18.36	5.00	0.18	 	
		Rántott hal	1 401.73	335.34	21.09	14.06	2.53	29.26	0.67	0.51	 	
		Összesen:	4 006.30	958.45	32.89	28.68	6.67	139.32	9.45	2.21		
(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Almaleves mir	407.94	97.59	1.82	3.63	1.96	13.86	3.78	0.52		
		Panírozott halrudak	879.25	210.35	12.58	8.57	0.72	20.45	0.00	1.26		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
		Majonézes kukorica	648.63	155.18	2.50	5.77	0.86	23.41	9.99	0.26	 	
		Összesen:	3 558.98	851.44	24.90	22.91	4.12	135.22	13.77	3.04		





7/16/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Olasz zöldségleves	411.93	98.55	3.18	4.44	1.10	11.22	0.90	0.89		
			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:	2 891.18	691.68	32.82	17.78	2.78	99.08	0.90	2.61		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Olasz zöldségleves	411.93	98.55	3.18	4.44	1.10	11.22	0.90	0.89		
			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:	2 891.18	691.68	32.82	17.78	2.78	99.08	0.90	2.61		
	(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		





7/16/2026 csütörtök												
(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		





7/17/2026 péntek	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
		Pogácsa	1 942.16	464.63	17.19	17.56	6.92	58.91	0.00	1.13	 	
		Őszibarack	172.82	41.34	0.70	0.10	0.00	9.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 725.84	652.11	32.83	23.67	8.77	75.66	0.00	1.88		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
		Pogácsa	1 942.16	464.63	17.19	17.56	6.92	58.91	0.00	1.13	 	
		Őszibarack	172.82	41.34	0.70	0.10	0.00	9.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 725.84	652.11	32.83	23.67	8.77	75.66	0.00	1.88		
	(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		
		Pogácsa	2 022.63	483.88	18.54	15.96	6.41	65.94	0.00	1.12	 	
		Őszibarack	172.82	41.34	0.70	0.10	0.00	9.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 460.43	827.85	46.03	25.01	9.01	103.03	0.00	1.66		





7/17/2026 péntek	(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	E	Gulyásleves	1 009.73	241.56	16.62	7.35	2.03	26.55	0.05	0.81		
			Burgonyás pogácsa	1 734.74	415.01	5.63	19.09	5.01	54.36	0.00	1.49	 	
			Őszibarack	172.82	41.34	0.70	0.10	0.00	9.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 917.29	697.91	22.95	26.54	7.04	89.91	0.05	2.31		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Babgulyás	1 264.98	302.63	26.79	8.95	2.60	28.09	0.00	0.53		
			Burgonyás pogácsa	1 734.74	415.01	5.63	19.09	5.01	54.36	0.00	1.49	 	
			Őszibarack	172.82	41.34	0.70	0.10	0.00	9.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 172.54	758.98	33.12	28.14	7.61	91.45	0.00	2.03			

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

