



Tételes étlap 2026.07.20. - 2026.07.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/20/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Burgonyás tészta	2 351.42	562.54	17.30	9.68	1.29	100.10	0.00	1.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 019.82	722.45	32.84	15.79	3.14	110.45	0.00	2.25		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Burgonyás tészta	2 351.42	562.54	17.30	9.68	1.29	100.10	0.00	1.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 019.82	722.45	32.84	15.79	3.14	110.45	0.00	2.25		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Burgonyás tészta	2 351.42	562.54	17.30	9.68	1.29	100.10	0.00	1.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 019.82	722.45	32.84	15.79	3.14	110.45	0.00	2.25		





7/20/2026 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Burgonyás tészta	2 323.31	555.81	8.05	8.46	1.02	108.78	3.36	0.70		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 991.71	715.72	23.59	14.57	2.87	119.13	3.36	1.94		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Burgonyás tészta	2 351.42	562.54	17.30	9.68	1.29	100.10	0.00	1.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 019.82	722.45	32.84	15.79	3.14	110.45	0.00	2.25		





7/21/2026 kedd	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Zöldséges rizsleves	731.42	174.98	4.04	3.07	0.39	32.55	0.01	0.61		
			Tökfőzelék	793.46	189.82	5.31	7.35	2.87	25.24	0.02	0.57		
			Vagdalt	1 107.82	265.03	24.05	9.03	3.05	21.56	1.13	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 226.31	771.84	38.96	20.18	6.35	107.48	1.16	2.25		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Zöldséges rizsleves	731.42	174.98	4.04	3.07	0.39	32.55	0.01	0.61		
			Tökfőzelék	793.46	189.82	5.31	7.35	2.87	25.24	0.02	0.57		
			Vagdalt	1 107.82	265.03	24.05	9.03	3.05	21.56	1.13	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 226.31	771.84	38.96	20.18	6.35	107.48	1.16	2.25		
	(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		
			Tökfőzelék	793.46	189.82	5.31	7.35	2.87	25.24	0.02	0.57		
			Vagdalt	1 107.82	265.03	24.05	9.03	3.05	21.56	1.13	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 094.46	740.30	39.56	22.86	6.77	92.98	1.17	2.77		





7/21/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldséges rizsleves	610.01	145.93	2.47	2.06	0.25	29.17	0.01	0.61		
			Vagdalt	815.42	195.07	21.33	8.82	2.97	7.31	0.18	0.26		
			Tökfőzelék	895.78	214.30	3.80	8.10	2.86	31.11	1.01	0.59		
			Zsemle gluténmentes	712.80	170.52	3.18	2.46	0.22	33.76	2.80	0.80		
			Összesen:	3 034.01	725.82	30.78	21.44	6.30	101.35	4.00	2.26		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Daragaluska leves	599.57	143.44	4.64	5.75	0.81	18.05	0.02	1.13		
			Tökfőzelék	953.99	228.23	6.60	8.16	3.33	31.64	1.21	0.60		
			Vagdalt	1 107.82	265.03	24.05	9.03	3.05	21.56	1.13	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	3 353.92	802.38	41.77	23.79	7.24	104.07	2.36	2.90		





7/22/2026 szerda	(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	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
			Spenótos burgonyapüré	1 687.08	403.61	11.04	9.91	3.19	65.96	0.00	0.24		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 754.15	658.89	35.39	21.30	6.46	79.38	0.77	2.13		
	(00080) Májékímélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
			Spenótos burgonyapüré	1 687.08	403.61	11.04	9.91	3.19	65.96	0.00	0.24		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 754.15	658.89	35.39	21.30	6.46	79.38	0.77	2.13		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 594.90	381.55	30.65	18.99	4.79	21.55	0.54	1.10		
			Spenótos burgonyapüré	1 538.40	368.04	10.72	8.75	2.96	60.13	0.00	0.72		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Összesen:	3 564.13	852.66	45.26	29.17	7.92	99.98	1.31	3.02		





7/22/2026 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 479.03	353.83	29.97	16.05	4.50	21.73	0.56	0.36		
			Spenótos burgonyapüré	1 176.16	281.38	7.39	4.27	1.59	52.08	0.39	0.08		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Összesen:	3 086.02	738.28	41.25	21.75	6.26	92.11	1.72	1.64		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 594.90	381.55	30.65	18.99	4.79	21.55	0.54	1.10		
			Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
			Összesen:	3 403.85	814.31	41.54	28.41	5.88	95.85	1.31	2.33		





7/23/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Sertéspörkölt	950.39	227.37	25.67	12.61	3.78	2.52	0.00	0.75		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Őszibarack	172.82	41.34	0.70	0.10	0.00	9.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 444.49	824.04	56.31	24.90	6.57	92.17	0.00	2.30		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Sertéspörkölt	950.39	227.37	25.67	12.61	3.78	2.52	0.00	0.75		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Őszibarack	172.82	41.34	0.70	0.10	0.00	9.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 444.49	824.04	56.31	24.90	6.57	92.17	0.00	2.30		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Bakonyi betyárleves	1 132.08	270.83	19.02	15.52	6.02	13.33	0.00	1.18		
			Szilvalekváros gombóc	2 045.24	489.29	12.79	3.93	0.33	96.15	5.48	0.78		
			Őszibarack	172.82	41.34	0.70	0.10	0.00	9.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 350.14	801.46	32.51	19.55	6.35	118.48	5.48	1.97		





7/23/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Bakonyi betyárleves	1 071.63	256.37	18.20	15.27	6.38	11.12	0.98	0.95		
			Szilvás gombóc	2 238.24	535.46	6.79	10.71	1.35	101.06	24.43	0.62		
			Őszibarack	172.82	41.34	0.70	0.10	0.00	9.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 482.69	833.17	25.69	26.08	7.73	121.18	25.41	1.58		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Bakonyi betyárleves	1 064.29	254.61	18.31	14.49	5.91	12.34	0.78	0.95		
			Szilvalekváros gombóc	2 199.33	526.16	12.79	5.78	0.54	101.14	10.47	0.78		
			Őszibarack	172.82	41.34	0.70	0.10	0.00	9.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 436.44	822.11	31.80	20.37	6.45	122.48	11.25	1.74		





7/24/2026 péntek	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17	 	
			Párolt csirkemell	766.39	183.35	29.89	5.99	0.87	2.40	0.05	0.23		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	2 985.72	714.29	41.76	17.28	3.79	97.12	0.84	1.40		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17	 	
			Párolt csirkemell	766.39	183.35	29.89	5.99	0.87	2.40	0.05	0.23		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	2 985.72	714.29	41.76	17.28	3.79	97.12	0.84	1.40		
	(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	 	
			Kapros csirkeragu	804.27	192.41	20.00	4.73	2.56	17.23	0.78	0.70	 	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 171.61	758.76	33.76	21.32	6.84	107.06	1.95	2.35		





7/24/2026 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Brokkolikrémleves	455.14	108.89	3.42	5.55	2.33	11.19	0.86	0.54		
			Kapros csirkeragu	977.50	233.85	18.72	8.99	4.15	19.04	0.95	0.91		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 055.80	731.06	30.14	19.48	7.06	107.73	1.81	2.45		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Brokkolikrémleves	514.14	123.00	4.92	7.84	3.24	8.05	1.17	0.55		
			Kapros csirkeragu	877.48	209.92	18.84	8.36	3.81	14.58	0.78	0.84		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 014.78	721.24	31.76	21.14	7.63	100.13	1.95	2.39		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

