



Tételes étlap 2026.07.27. - 2026.08.02.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/27/2026 hétfő	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.97	0.67		
			Spenótos csirkeragu	861.34	206.06	17.84	7.26	3.19	17.10	0.78	0.73		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
			Összesen:	3 750.95	897.35	41.33	22.38	6.77	131.67	12.35	2.24		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Rántott leves zsemlekockával	840.23	201.01	5.47	6.13	0.85	30.91	0.97	0.67		
			Spenótos csirkeragu	877.38	209.90	18.30	7.32	3.19	17.46	0.78	0.74		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
			Összesen:	3 611.55	864.00	39.02	19.63	4.98	131.87	12.35	2.21		





7/27/2026 hétfő	(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		
			Spenótos csirkeragu	877.38	209.90	18.30	7.32	3.19	17.46	0.78	0.74		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
			Összesen:	3 687.55	882.19	43.34	22.32	7.08	125.62	17.24	1.71		
	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	466.51	111.60	2.51	4.78	0.82	14.50	0.00	0.26		
			Spenótos csirkeragu	875.97	209.56	16.48	7.20	3.12	19.28	0.95	0.75		
			Tészta köret	1 522.17	364.15	4.00	3.46	0.45	77.00	3.36	0.34		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
			Összesen:	3 371.11	806.48	26.80	18.33	6.18	130.30	20.77	1.43		
	(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		
			Spenótos csirkeragu	775.95	185.63	16.60	6.57	2.79	14.81	0.78	0.68		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
			Összesen:	3 499.55	837.21	37.93	19.90	6.54	125.39	17.24	2.30		





7/28/2026 kedd	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Májgombóclevés	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11	      	
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	3 082.21	737.37	41.63	22.51	8.63	89.16	2.23	4.02		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Májgombóclevés	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11	      	
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	3 082.21	737.37	41.63	22.51	8.63	89.16	2.23	4.02		
	(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	      	
			Sült csirkeszárny	997.38	238.61	17.64	18.45	5.99	0.70	0.00	0.18		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 555.25	850.54	38.83	34.31	13.14	94.06	16.12	3.91		





7/28/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Májgaluska leves	653.45	156.33	14.24	3.26	1.11	17.34	0.05	0.65		
			Sült csirkeszárny	997.38	238.61	17.64	18.45	5.99	0.70	0.00	0.18		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 940.02	703.36	39.15	26.97	7.69	74.73	13.94	1.45		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Májgaluska leves	709.07	169.63	15.57	3.36	1.18	19.08	0.05	0.64		
			Sült csirkeszárny	997.38	238.61	17.64	18.45	5.99	0.70	0.00	0.18		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 995.64	716.66	40.48	27.07	7.76	76.47	13.94	1.44		





7/29/2026 szerda	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Virslis burgonyaleves	750.48	179.54	4.97	5.14	1.13	27.61	0.00	0.71		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 081.05	737.09	26.77	21.47	8.48	107.51	0.00	1.94		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Virslis burgonyaleves	750.48	179.54	4.97	5.14	1.13	27.61	0.00	0.71		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 580.17	617.26	24.88	23.79	11.28	75.19	0.00	1.28		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 446.98	824.63	30.17	29.25	12.41	108.40	0.00	2.00		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Frankfurti leves	986.81	236.08	9.29	14.38	4.88	17.10	0.05	0.92		
			Mákos nudli	2 347.52	561.61	13.20	7.80	1.55	80.67	14.99	1.85		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 450.66	825.52	22.81	22.50	6.43	103.37	15.04	2.78		





7/29/2026 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Legényfogó leves	951.38	227.60	27.55	5.01	2.43	17.59	0.78	1.00		
			Mákos nudli	1 944.04	465.08	9.68	8.56	2.11	85.94	19.98	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 011.75	720.51	37.55	13.89	4.54	109.13	20.76	1.04		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Frankfurti leves	570.51	136.49	6.76	7.69	3.54	9.99	0.83	0.57		
			Mákos nudli	2 347.52	561.61	13.20	7.80	1.55	80.67	14.99	1.85		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 034.36	725.93	20.28	15.81	5.09	96.26	15.82	2.43		





7/30/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Húsleves cércnametélttel	412.41	98.66	6.86	2.13	0.67	12.82	0.01	0.72	  	
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Meggymártás mir.	884.01	211.48	2.95	4.77	2.09	37.63	16.48	0.52	 	
			Összesen:	3 067.84	733.93	37.87	15.57	5.72	107.27	16.49	1.48		
	(00080) Májikímélő 19-69, 70+	E	Húsleves cércnametélttel	412.41	98.66	6.86	2.13	0.67	12.82	0.01	0.72	  	
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Meggymártás mir.	884.01	211.48	2.95	4.77	2.09	37.63	16.48	0.52	 	
			Összesen:	3 067.84	733.93	37.87	15.57	5.72	107.27	16.49	1.48		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Húsleves cércnametélttel	412.41	98.66	6.86	2.13	0.67	12.82	0.01	0.72	  	
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Pirított dara	960.01	229.67	4.70	7.00	0.99	36.70	0.00	0.50		
			Meggymártás	775.25	185.47	3.32	4.64	2.12	31.33	10.99	0.52	 	
			Összesen:	2 821.64	675.04	35.94	21.88	6.67	81.67	11.00	1.95		





7/30/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Húsleves tészta betéttel	734.24	175.66	16.26	6.03	2.08	13.64	0.52	0.78		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Meggymártás mir.	894.12	213.90	1.72	3.93	1.95	41.48	17.26	0.53		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Összesen:	3 399.78	813.35	46.04	18.63	6.99	111.94	17.78	1.55		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Húsleves cérnametéllel	412.41	98.66	6.86	2.13	0.67	12.82	0.01	0.72		
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
			Meggymártás mir.	924.71	221.22	3.42	4.05	2.02	41.32	18.26	0.53		
			Pirított dara	960.01	229.67	4.70	7.00	0.99	36.70	0.00	0.50		
			Összesen:	2 971.10	710.79	36.04	21.29	6.57	91.66	18.27	1.96		





7/31/2026 péntek	(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		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	2 862.87	684.91	36.47	17.55	2.21	94.54	0.05	2.33		
	(00080) Májkimélő 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		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	2 862.87	684.91	36.47	17.55	2.21	94.54	0.05	2.33		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Lencsekrémleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Csirkemell-máj rizottó	1 977.46	473.08	32.33	6.71	1.11	70.34	0.05	0.78		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	3 242.55	775.74	45.64	17.33	2.39	108.60	2.10	1.58		





7/31/2026 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Lencsekrémleves	1 166.45	279.06	16.28	3.33	0.37	45.83	2.05	0.55	 	
			Zsemlekocka	160.38	38.37	0.72	0.55	0.05	7.60	0.63	0.18		
			Csirkemell-máj rizottó	1 977.46	473.08	32.33	6.71	1.11	70.34	0.05	0.78		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	3 310.04	791.89	49.39	10.60	1.53	124.03	2.73	1.56		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Lencsekrémleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54	  	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 	
			Csirkemell-máj rizottó	2 076.20	496.70	36.80	7.18	1.28	70.69	0.05	0.81		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
			Összesen:	3 341.29	799.36	50.11	17.80	2.56	108.95	2.10	1.61		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

