



Tételes étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/3/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53		
			Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 608.51	863.29	31.28	26.13	6.70	123.71	23.20	2.12		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53		
			Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 608.51	863.29	31.28	26.13	6.70	123.71	23.20	2.12		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Vegyes gyümölcsleves	443.14	106.01	2.23	4.42	2.08	13.61	0.00	0.52		
			Hentes tokány	1 242.98	297.36	22.32	16.44	4.82	14.64	0.00	0.94		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
			Összesen:	3 187.29	762.50	36.84	24.05	7.34	104.12	1.10	1.99		





8/3/2026 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Vegyes gyümölcsleves	696.39	166.60	1.22	3.51	1.93	31.75	16.76	0.52		
			Hentes tokány gm	1 025.88	245.43	20.29	16.29	4.74	4.08	0.00	0.94		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 345.43	800.35	29.51	24.74	7.25	113.33	16.76	2.46		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52		
			Hentes tokány	1 242.98	297.36	22.32	16.44	4.82	14.64	0.00	0.94		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
			Összesen:	3 375.22	807.46	36.87	23.21	7.23	117.17	14.87	1.99		





8/4/2026 kedd	(00050) Epekimelő 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Zöldborsófőzelékpüré	1 259.65	301.35	12.71	11.36	2.84	36.43	5.78	0.35		
			Vagdalt	1 107.82	265.03	24.05	9.03	3.05	21.56	1.13	0.49		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 689.50	882.66	62.30	26.39	6.79	97.52	9.16	1.65		
	(00080) Májkimelő 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Zöldborsófőzelékpüré	1 259.65	301.35	12.71	11.36	2.84	36.43	5.78	0.35		
			Vagdalt	1 107.82	265.03	24.05	9.03	3.05	21.56	1.13	0.49		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 689.50	882.66	62.30	26.39	6.79	97.52	9.16	1.65		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Zöldborsófőzelék	1 142.34	273.29	11.51	12.11	2.92	28.95	3.00	0.04		
			Pipropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 454.50	826.44	47.68	33.24	6.58	81.82	3.50	2.47		





8/4/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csirkeraguleves	738.84	176.76	19.94	3.83	0.53	15.13	0.34	0.85		
			Vagdalt	815.42	195.07	21.33	8.82	2.97	7.31	0.18	0.26		
			Zöldborsófőzelék	1 555.10	372.03	15.00	14.30	3.90	44.97	3.00	0.06		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 465.76	829.12	57.86	28.18	7.51	84.29	4.92	1.57		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Vagdalt	1 107.82	265.03	24.05	9.03	3.05	21.56	1.13	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Zöldborsófőzelék	971.76	232.48	11.54	7.55	2.39	29.01	3.78	0.05		
			Összesen:	3 238.06	774.66	59.76	22.71	6.20	81.44	4.91	1.77		





8/5/2026 szerda	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	  	
			Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 140.28	751.27	37.20	18.50	4.21	108.39	0.00	2.53		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	  	
			Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 140.28	751.27	37.20	18.50	4.21	108.39	0.00	2.53		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	  	
			Rántott sertésszelet	1 305.16	312.24	25.46	15.34	3.97	17.72	0.38	0.98	 	
			Kukoricás rizs	1 076.64	257.57	4.94	6.97	0.82	43.47	0.00	0.50		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	3 126.01	747.85	38.24	25.86	5.32	89.96	0.38	2.55		





8/5/2026 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csontleves	452.14	108.17	3.64	2.72	0.38	17.16	0.75	0.46		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Kukoricás rizs	1 074.30	257.01	5.50	5.34	0.65	46.50	0.02	0.01		
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	1 276.51	305.38	28.46	17.37	4.36	8.45	0.00	0.26		
		Összesen:	2 860.49	684.33	38.20	25.53	5.39	74.71	0.77	1.23			
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	  	
			Rántott sertésszelet	1 321.26	316.09	29.67	11.89	3.89	22.23	0.64	0.67	 	
			Kukoricás rizs	1 074.30	257.01	5.50	5.34	0.65	46.50	0.02	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 168.54	758.03	43.31	20.83	5.07	98.80	0.66	2.00			





8/6/2026 csütörtök	(00050) Epekimelő 19-69, 70+	E	Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
			Tejszínes halfilé	1 195.64	286.04	20.81	17.68	5.16	9.55	1.19	0.33		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Összesen:	3 394.65	812.12	38.54	27.05	6.49	101.42	1.24	1.59		
	(00080) Májkimelő 19-69, 70+	E	Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
			Tejszínes halfilé	1 195.64	286.04	20.81	17.68	5.16	9.55	1.19	0.33		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Összesen:	3 394.65	812.12	38.54	27.05	6.49	101.42	1.24	1.59		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Tejfölös burgonyaleves	770.80	184.40	5.94	6.13	2.14	25.99	0.05	0.70		
			Bolognai halragu	707.18	169.18	14.29	7.32	1.39	10.51	7.99	0.37		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Őszibarack	138.25	33.08	0.56	0.08	0.00	7.20	0.00	0.01		
			Összesen:	3 637.53	870.22	41.33	25.33	8.04	116.92	8.04	1.97		





8/6/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Tejfölös burgonyaleves	671.43	160.63	3.63	5.49	2.21	23.83	0.83	0.67		
			Bolognai halragu	844.48	202.03	14.29	9.17	1.60	14.50	11.99	0.37		
			Tészta köret	1 522.17	364.15	4.00	3.46	0.45	77.00	3.36	0.34		
			Őszibarack	138.25	33.08	0.56	0.08	0.00	7.20	0.00	0.01		
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Összesen:	3 487.21	834.26	28.02	23.82	7.83	122.85	16.18	1.48		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Burgonyaleves	867.45	207.53	6.29	7.57	2.44	28.12	0.83	0.70		
			Bolognai halragu	707.18	169.18	14.29	7.32	1.39	10.51	7.99	0.37		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Őszibarack	138.25	33.08	0.56	0.08	0.00	7.20	0.00	0.01		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Összesen:	3 649.12	873.00	36.14	25.35	8.57	122.93	8.82	2.34		





8/7/2026 péntek	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	0.09		
			Összesen:	3 160.47	756.10	35.50	18.61	3.94	109.68	3.77	1.77		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	0.09		
			Összesen:	3 160.47	756.10	35.50	18.61	3.94	109.68	3.77	1.77		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Zöldborsóleves	364.54	87.21	5.14	1.34	0.14	13.39	0.01	0.60		
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 975.60	711.87	35.51	18.71	3.71	98.40	0.01	1.68		





8/7/2026 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldborsóleves	513.02	122.73	5.24	2.36	0.26	19.63	0.51	0.60		
			Pincepörkölt	2 120.88	507.39	24.07	21.21	4.75	53.48	0.00	0.55		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Kukorica abonett	360.08	86.16	3.24	0.56	0.04	16.92	0.00	0.04		
			Összesen:	3 077.14	736.18	33.65	24.33	5.15	93.43	0.51	1.28		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Zöldborsóleves	364.54	87.21	5.14	1.34	0.14	13.39	0.01	0.60		
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	2 930.51	701.09	34.95	18.38	3.82	97.02	1.88	1.16		





8/8/2026 szombat	(00050) Epekimelő 19-69, 70+	E	Karalábepüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	1.09		
			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		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 090.36	739.33	34.69	19.30	3.27	104.71	0.69	2.55		
	(00080) Májkimelő 19-69, 70+	E	Karalábepüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	1.09		
			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		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 090.36	739.33	34.69	19.30	3.27	104.71	0.69	2.55		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14		
			Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.64	0.82		
			Zöldséges rizs	1 341.06	320.83	7.23	4.33	0.52	62.78	0.90	0.42		
			Tartármártás	474.91	113.62	1.00	10.88	3.02	3.17	0.00	1.39		
			Összesen:	3 498.07	836.87	34.37	31.60	6.43	101.93	1.56	3.77		





8/8/2026 szombat	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karalábéleves	626.55	149.89	2.21	5.06	0.59	23.47	0.52	0.37		
			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		
			Majonéz	203.40	48.66	0.13	4.96	0.74	1.23	0.00	0.25		
			Összesen:	3 572.74	854.72	30.66	28.41	4.38	116.74	2.09	1.55		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Karalábéleves	677.83	162.16	4.48	7.24	0.89	19.66	0.05	1.16		
			Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.64	0.82		
			Zöldséges rizs	1 341.06	320.83	7.23	4.33	0.52	62.78	0.90	0.42		
			Összesen:	3 470.47	830.26	36.08	25.85	4.05	111.24	1.59	2.40		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

