



Tételes étlap 2026.08.24. - 2026.08.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/24/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			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:	3 072.77	735.12	37.44	15.30	2.01	110.13	0.00	2.25		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	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:	3 072.77	735.12	37.44	15.30	2.01	110.13	0.00	2.25		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	733.98	175.59	19.54	7.38	0.93	7.43	0.00	0.83		
			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:	3 142.94	751.90	37.44	17.16	2.22	110.13	0.00	2.34		





8/24/2026 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Nyírségi gombóclevés	960.40	229.76	24.51	4.36	2.15	22.59	0.78	0.96		
			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:	3 341.25	799.34	33.16	12.92	3.17	133.97	4.14	2.16		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Nyírségi gombóclevés	1 022.22	244.55	25.67	4.62	2.79	24.25	5.80	1.06		
			Darásmetélt	2 128.74	509.27	16.60	11.00	1.55	85.37	0.00	0.62		
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
			Összesen:	3 480.25	832.60	42.39	15.62	4.34	128.97	25.15	1.69		





8/25/2026 kedd	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	  	
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Kapormártás	958.72	229.36	4.28	15.64	4.22	17.59	0.00	0.33	 	
			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:	4 165.70	996.58	45.82	30.14	8.10	133.56	2.25	1.85		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	  	
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Kapormártás	958.72	229.36	4.28	15.64	4.22	17.59	0.00	0.33	 	
			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:	4 165.70	996.58	45.82	30.14	8.10	133.56	2.25	1.85		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	  	
			Paradicsomos káposzta	1 135.77	271.72	8.87	8.45	1.05	39.19	0.00	0.81	 	
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 081.75	737.26	42.04	22.52	4.72	90.50	0.00	2.72		





8/25/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csontleves	452.14	108.17	3.64	2.72	0.38	17.16	0.75	0.46		
			Paradicsomos káposzta	1 478.28	353.66	5.88	5.63	0.58	68.93	24.98	1.00		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
			Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60		
			Összesen:	2 986.66	714.53	32.14	22.30	4.50	94.95	25.73	2.08		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82		
			Paradicsomos káposzta	1 042.99	249.52	6.46	5.52	0.65	42.76	14.99	0.99		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 988.97	715.06	39.63	19.59	4.32	94.07	14.99	2.90		





8/26/2026 szerda	(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		
			Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 355.96	802.86	35.35	22.09	4.66	114.70	0.97	2.27		
	(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		
			Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 355.96	802.86	35.35	22.09	4.66	114.70	0.97	2.27		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csurgatott tojás leves	549.25	131.40	5.29	4.97	0.91	16.22	0.00	0.55		
			Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.82	0.27		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 475.64	831.50	36.35	24.63	6.65	114.75	0.82	1.83		





8/26/2026 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	466.51	111.60	2.51	4.78	0.82	14.50	0.00	0.26	 	
			Zöldborsós sertésragu gluténmentes	1 158.09	277.06	22.00	14.28	5.13	14.80	0.82	0.27		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 393.17	811.77	32.91	24.40	6.53	113.80	0.82	1.54			
	(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	 	
			Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.82	0.27		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 475.64	831.50	36.35	24.63	6.65	114.75	0.82	1.83			





8/27/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Rizsfelfűjt	2 739.03	655.27	17.02	10.83	3.61	121.05	24.98	0.42		
			Összesen:	3 402.84	814.08	36.56	16.35	4.33	128.48	24.98	1.16		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Rizsfelfűjt	2 739.03	655.27	17.02	10.83	3.61	121.05	24.98	0.42		
			Összesen:	3 402.84	814.08	36.56	16.35	4.33	128.48	24.98	1.16		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	733.98	175.59	19.54	7.38	0.93	7.43	0.00	0.83		
			Rizsfelfűjt	2 739.03	655.27	17.02	10.83	3.61	121.05	24.98	0.42		
			Összesen:	3 473.01	830.86	36.56	18.21	4.54	128.48	24.98	1.25		





8/27/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csirkeraguleves	738.84	176.76	19.94	3.83	0.53	15.13	0.34	0.85		
			Rizsfelfűjt	2 739.03	655.27	17.02	10.83	3.61	121.05	24.98	0.42	  	
			Összesen:	3 477.87	832.03	36.96	14.66	4.14	136.18	25.32	1.27		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Rizsfelfűjt	2 263.47	541.50	14.64	10.84	3.97	94.60	30.58	0.38	  	
			Összesen:	2 927.28	700.31	34.18	16.36	4.69	102.03	30.58	1.12		





8/28/2026 péntek	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Zöldségkrémleves	620.72	148.50	2.79	9.98	2.73	11.59	0.79	0.17	 	
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11		
			Rizses csirke	1 815.48	434.32	27.00	10.58	1.94	57.20	0.00	0.71		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 783.99	666.03	31.91	23.56	5.03	80.62	1.34	1.49		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Zöldségkrémleves	620.72	148.50	2.79	9.98	2.73	11.59	0.79	0.17	 	
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11		
			Rizses csirke	1 815.48	434.32	27.00	10.58	1.94	57.20	0.00	0.71		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 783.99	666.03	31.91	23.56	5.03	80.62	1.34	1.49		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Sütőtök krémleves	550.48	131.69	5.96	5.24	1.55	15.01	0.00	0.21	 	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Zöldbabos tokány	1 076.64	257.57	19.83	15.49	5.28	9.34	0.00	0.33	 	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 480.32	832.61	34.63	29.48	7.87	106.13	0.00	1.64		





8/28/2026 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségkrémleves	664.69	159.02	1.88	9.92	2.69	15.25	0.79	0.66	 	
			Zsemlekocka	160.38	38.37	0.72	0.55	0.05	7.60	0.63	0.18		
			Zöldbabos tokány	1 076.86	257.62	19.30	15.45	5.26	9.96	0.00	0.33	 	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 525.09	843.33	29.90	30.86	8.58	110.31	1.42	2.17		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Zöldségkrémleves	815.75	195.16	3.56	12.80	2.50	16.07	0.01	0.77	    	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 	
			Zöldbabos tokány	917.08	219.40	19.45	11.73	4.26	8.67	0.59	0.23		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 816.07	912.95	32.68	37.10	8.27	110.79	0.60	2.21		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

