



### Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

|                   | Diéta                               |   | Étlap tétel    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-------------------|-------------------------------------|---|----------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 9/7/2026<br>hétfő | (00101)<br>Diabetes 180g 19-69, 70+ | E | Májgombóclevés | 1 268.68     | 303.51         | 13.92       | 10.60    | 6.56           | 36.67          | 2.23      | 3.11   |            |          |
|                   |                                     |   | Tarhonyáshús   | 2 014.05     | 481.83         | 32.26       | 14.36    | 3.75           | 55.29          | 0.00      | 1.15   |            |          |
|                   |                                     |   | Csemege uborka | 28.77        | 6.88           | 0.30        | 0.05     | 0.00           | 1.30           | 0.00      | 0.25   |            |          |
|                   |                                     |   | Mandarin       | 156.78       | 37.51          | 0.56        | 0.24     | 0.00           | 7.84           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                   |                                     |   | Összesen:      | 3 468.28     | 829.73         | 47.04       | 25.25    | 10.31          | 101.10         | 2.23      | 4.51   |            |          |
|                   | (00158)<br>Gluténmentes 19-69       | E | Májgombóclevés | 604.47       | 144.61         | 10.56       | 1.75     | 0.60           | 21.37          | 0.01      | 0.21   |            |          |
|                   |                                     |   | Tarhonyás hús  | 2 580.92     | 617.44         | 36.93       | 17.27    | 4.14           | 77.82          | 0.00      | 1.34   |            |          |
|                   |                                     |   | Csemege uborka | 28.77        | 6.88           | 0.30        | 0.05     | 0.00           | 1.30           | 0.00      | 0.25   |            |          |
|                   |                                     |   | Mandarin       | 156.78       | 37.51          | 0.56        | 0.24     | 0.00           | 7.84           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                   |                                     |   | Összesen:      | 3 370.94     | 806.44         | 48.35       | 19.31    | 4.74           | 108.33         | 0.01      | 1.80   |            |          |





|                   |                                    |   |                |          |        |       |       |      |       |      |      |                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------|------------------------------------|---|----------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/7/2026<br>hétfő | (00430)<br>Laktózmentes 19-69, 70+ | E | Májgombóclevés | 531.83   | 127.23 | 10.54 | 1.75  | 0.60 | 17.08 | 0.01 | 1.19 |   |  |
|                   |                                    |   | Tarhonyás hús  | 2 441.01 | 583.97 | 35.27 | 17.84 | 4.21 | 69.90 | 0.01 | 1.27 |   |  |
|                   |                                    |   | Csemege uborka | 28.77    | 6.88   | 0.30  | 0.05  | 0.00 | 1.30  | 0.00 | 0.25 |                                                                                      |  |
|                   |                                    |   | Mandarin       | 156.78   | 37.51  | 0.56  | 0.24  | 0.00 | 7.84  | 0.00 | 0.00 |                                                                                                                                                                         |  |
|                   |                                    |   | Összesen:      | 3 158.39 | 755.59 | 46.67 | 19.88 | 4.81 | 96.12 | 0.02 | 2.71 |                                                                                                                                                                         |  |





|                  |                                     |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|------------------|-------------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 9/8/2026<br>kedd | (00101)<br>Diabetes 180g 19-69, 70+ | E | Zöldségleves           | 265.39   | 63.49  | 2.69  | 1.33  | 0.17 | 10.00  | 0.77 | 1.18 |  |  |
|                  |                                     |   | Főtt burgonya          | 1 097.45 | 262.55 | 7.00  | 0.56  | 0.07 | 56.00  | 0.00 | 0.03 |  |  |
|                  |                                     |   | Főtt tojás             | 1 104.76 | 264.28 | 21.60 | 19.20 | 4.96 | 0.96   | 0.00 | 0.56 |  |  |
|                  |                                     |   | Parajfőzelék           | 682.82   | 163.35 | 6.57  | 8.47  | 2.53 | 15.01  | 0.78 | 0.81 |  |  |
|                  |                                     |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01 | 5.56  | 0.73  | 0.04 | 28.13  | 0.00 | 0.58 |  |  |
|                  |                                     |   | Összesen:              | 3 744.03 | 895.68 | 43.42 | 30.29 | 7.77 | 110.10 | 1.55 | 3.16 |  |  |
|                  | (00158)<br>Gluténmentes 19-69       | E | Zöldségleves           | 361.44   | 86.47  | 2.55  | 2.31  | 0.28 | 13.58  | 0.93 | 0.19 |  |  |
|                  |                                     |   | Parajfőzelék           | 807.98   | 193.30 | 4.17  | 9.82  | 3.42 | 21.83  | 1.17 | 0.80 |  |  |
|                  |                                     |   | Főtt burgonya          | 1 097.45 | 262.55 | 7.00  | 0.56  | 0.07 | 56.00  | 0.00 | 0.03 |  |  |
|                  |                                     |   | Főtt tojás             | 1 104.76 | 264.28 | 21.60 | 19.20 | 4.96 | 0.96   | 0.00 | 0.56 |  |  |
|                  |                                     |   | Zsemle gluténmentes    | 356.40   | 85.26  | 1.59  | 1.23  | 0.11 | 16.88  | 1.40 | 0.40 |  |  |
|                  |                                     |   | Összesen:              | 3 728.03 | 891.86 | 36.91 | 33.12 | 8.84 | 109.25 | 3.50 | 1.98 |  |  |
|                  | (00430)<br>Laktózmentes 19-69, 70+  | E | Zöldségleves           | 265.39   | 63.49  | 2.69  | 1.33  | 0.17 | 10.00  | 0.77 | 1.18 |  |  |
|                  |                                     |   | Parajfőzelék           | 795.88   | 190.40 | 6.31  | 11.55 | 4.45 | 15.07  | 1.56 | 0.80 |  |  |
|                  | (00430)<br>Laktózmentes 19-69, 70+  |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|                  |                                     |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|                  | (00430)<br>Laktózmentes 19-69, 70+  |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|                  |                                     |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|                  | (00430)<br>Laktózmentes 19-69, 70+  |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|                  |                                     |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|                  | (00430)<br>Laktózmentes 19-69, 70+  |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|                  |                                     |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |





|                  |                         |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|------------------|-------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 9/8/2026<br>kedd | (00430)<br>Laktózmentes | E | Főtt burgonya          | 1 097.45 | 262.55 | 7.00  | 0.56  | 0.07 | 56.00  | 0.00 | 0.03 |  |  |
|                  |                         |   | Főtt tojás             | 1 104.76 | 264.28 | 21.60 | 19.20 | 4.96 | 0.96   | 0.00 | 0.56 |  |  |
|                  |                         |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01 | 5.56  | 0.73  | 0.04 | 28.13  | 0.00 | 0.58 |  |  |
|                  |                         |   | Összesen:              | 3 857.09 | 922.73 | 43.16 | 33.37 | 9.69 | 110.16 | 2.33 | 3.15 |  |  |





|                    |                                     |   |                          |          |        |       |       |      |       |      |      |                                                                                                                                                                         |  |
|--------------------|-------------------------------------|---|--------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/9/2026<br>szerda | (00101)<br>Diabetes 180g 19-69, 70+ | E | Daragaluska leves        | 599.57   | 143.44 | 4.64  | 5.75  | 0.81 | 18.05 | 0.02 | 1.13 |   |  |
|                    |                                     |   | Sertéssült               | 735.87   | 176.04 | 21.00 | 9.96  | 3.10 | 0.40  | 0.00 | 0.60 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                     |   | Hagymás tört burgonya    | 1 188.37 | 284.30 | 6.49  | 5.16  | 0.59 | 51.66 | 0.00 | 0.23 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                     |   | Párolt káposzta 1/2 adag | 283.95   | 67.93  | 2.09  | 3.05  | 0.35 | 7.60  | 0.00 | 1.52 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                     |   | Összesen:                | 2 807.76 | 671.71 | 34.22 | 23.92 | 4.85 | 77.71 | 0.02 | 3.48 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    | (00158)<br>Gluténmentes 19-69       | E | Tarhonyaleves            | 789.36   | 188.84 | 5.26  | 5.91  | 1.30 | 28.12 | 0.00 | 0.58 |                                                                                      |  |
|                    |                                     |   | Sertéssült               | 876.20   | 209.62 | 21.00 | 13.67 | 3.52 | 0.40  | 0.00 | 0.60 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                     |   | Párolt káposzta          | 521.95   | 124.87 | 2.09  | 4.91  | 0.56 | 17.59 | 9.99 | 1.52 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                     |   | Hagymás tört burgonya    | 1 188.37 | 284.30 | 6.49  | 5.16  | 0.59 | 51.66 | 0.00 | 0.23 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                     |   | Összesen:                | 3 375.88 | 807.63 | 34.84 | 29.65 | 5.97 | 97.77 | 9.99 | 2.93 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    | (00430)<br>Laktózmentes 19-69, 70+  | E | Daragaluska leves        | 599.57   | 143.44 | 4.64  | 5.75  | 0.81 | 18.05 | 0.02 | 1.13 |   |  |
|                    |                                     |   | Sertéssült               | 735.87   | 176.04 | 21.00 | 9.96  | 3.10 | 0.40  | 0.00 | 0.60 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                     |   | Párolt káposzta          | 421.25   | 100.78 | 2.09  | 4.91  | 0.56 | 11.60 | 4.00 | 1.03 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                     |   | Hagymás tört burgonya    | 1 188.37 | 284.30 | 6.49  | 5.16  | 0.59 | 51.66 | 0.00 | 0.23 |                                                                                                                                                                         |  |
|                    |                                     |   | Összesen:                | 2 945.06 | 704.56 | 34.22 | 25.78 | 5.06 | 81.71 | 4.02 | 2.99 |                                                                                                                                                                         |  |





|                        |                                     |   |                                       |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 9/10/2026<br>csütörtök | (00101)<br>Diabetes 180g 19-69, 70+ | E | Babgulyás                             | 1 264.98 | 302.63 | 26.79 | 8.95  | 2.60 | 28.09  | 0.00  | 0.53 |  |  |
|                        |                                     |   | Szilvalekváros gombóc                 | 2 045.24 | 489.29 | 12.79 | 3.93  | 0.33 | 96.15  | 5.48  | 0.78 |  |  |
|                        |                                     |   | Alma                                  | 145.41   | 34.79  | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                        |                                     |   | Összesen:                             | 3 455.63 | 826.71 | 39.98 | 13.28 | 2.93 | 131.24 | 5.48  | 1.32 |  |  |
|                        | (00158)<br>Gluténmentes 19-69       | E | Babgulyás                             | 1 264.98 | 302.63 | 26.79 | 8.95  | 2.60 | 28.09  | 0.00  | 0.53 |  |  |
|                        |                                     |   | Szilvalekváros gombóc<br>gluténmentes | 2 176.12 | 520.60 | 11.54 | 5.69  | 0.53 | 101.45 | 15.44 | 0.27 |  |  |
|                        |                                     |   | Alma                                  | 145.41   | 34.79  | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                        |                                     |   | Összesen:                             | 3 586.51 | 858.02 | 38.73 | 15.04 | 3.13 | 136.54 | 15.44 | 0.81 |  |  |
|                        | (00430)<br>Laktózmentes 19-69, 70+  | E | Babgulyás                             | 1 264.98 | 302.63 | 26.79 | 8.95  | 2.60 | 28.09  | 0.00  | 0.53 |  |  |
|                        |                                     |   | Szilvalekváros gombóc                 | 2 199.33 | 526.16 | 12.79 | 5.78  | 0.54 | 101.14 | 10.47 | 0.78 |  |  |
|                        |                                     |   | Alma                                  | 145.41   | 34.79  | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                        |                                     |   | Összesen:                             | 3 609.72 | 863.58 | 39.98 | 15.13 | 3.14 | 136.23 | 10.47 | 1.32 |  |  |





|                     |                                     |   |                       |          |        |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|---------------------|-------------------------------------|---|-----------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9/11/2026<br>béntek | (00101)<br>Diabetes 180g 19-69, 70+ | E | Szárnyasaprólék leves | 813.83   | 194.70 | 18.32 | 4.25  | 0.74 | 20.53  | 0.05  | 1.92 |    |  |
|                     |                                     |   | Paprikás krumppli     | 2 210.49 | 528.82 | 15.91 | 22.76 | 5.93 | 63.31  | 0.00  | 1.45 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                     |   | Fehér kenyér          | 658.22   | 157.47 | 6.00  | 0.48  | 0.18 | 32.10  | 2.25  | 0.07 |                                                                                                                                                                          |  |
|                     |                                     |   | Csemege uborka        | 57.54    | 13.77  | 0.60  | 0.10  | 0.00 | 2.60   | 0.00  | 0.50 |                                                                                                                                                                          |  |
|                     |                                     |   | Összesen:             | 3 740.08 | 894.76 | 40.83 | 27.59 | 6.85 | 118.54 | 2.30  | 3.94 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                     | (00158)<br>Gluténmentes 19-69       | E | Szárnyasaprólék leves | 694.59   | 166.17 | 16.47 | 3.26  | 0.80 | 17.31  | 0.39  | 1.33 |                                                                                                                                                                          |  |
|                     |                                     |   | Mákos guba            | 1 775.83 | 424.84 | 8.23  | 13.88 | 4.11 | 64.69  | 17.19 | 1.43 |                                                                                                                                                                          |  |
|                     |                                     |   | Vaniliasodó           | 782.06   | 187.09 | 6.80  | 5.60  | 3.04 | 27.19  | 7.99  | 0.28 |                                                                                                                                                                          |  |
|                     |                                     |   | Összesen:             | 3 252.48 | 778.10 | 31.50 | 22.74 | 7.95 | 109.19 | 25.57 | 3.04 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                     | (00430)<br>Laktózmentes 19-69, 70+  | E | Szárnyasaprólék leves | 813.83   | 194.70 | 18.32 | 4.25  | 0.74 | 20.53  | 0.05  | 1.92 |    |  |
|                     |                                     |   | Mákos guba            | 1 711.84 | 409.53 | 12.03 | 10.01 | 2.59 | 67.38  | 17.75 | 0.67 |                                                                                                                                                                        |  |
|                     |                                     |   | Vaniliasodó           | 364.07   | 87.10  | 0.60  | 0.80  | 0.00 | 19.31  | 7.99  | 0.29 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                     |   | Összesen:             | 2 889.74 | 691.33 | 30.95 | 15.06 | 3.33 | 107.22 | 25.79 | 2.88 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |





Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

