



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Zellerkrémleves mir.	668.67	159.97	3.33	10.18	2.76	13.23	0.83	0.67		
			Sonkás tészta	2 096.80	501.63	25.49	14.46	4.23	66.78	0.78	1.13		
			Összesen:	2 765.47	661.60	28.82	24.64	6.99	80.01	1.61	1.80		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Zellerkrémleves mir.	668.67	159.97	3.33	10.18	2.76	13.23	0.83	0.67		
			Sonkás tészta	2 096.80	501.63	25.49	14.46	4.23	66.78	0.78	1.13		
			Összesen:	2 765.47	661.60	28.82	24.64	6.99	80.01	1.61	1.80		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Zellerkrémleves mir.	493.26	118.00	3.33	5.54	2.23	13.23	0.83	0.67		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Bolognai ragu	758.25	181.40	17.39	7.52	2.42	10.83	7.99	0.32		
			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		
			Összesen:	3 502.85	837.99	42.10	28.67	9.62	101.56	8.82	1.98		





9/14/2026 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zellerkrémleves	669.23	160.10	2.02	10.09	2.71	14.78	0.83	0.47	 	
			Bolognai ragu	758.25	181.40	17.39	7.52	2.42	10.83	7.99	0.32		
			Tészta köret	1 522.17	364.15	4.00	3.46	0.45	77.00	3.36	0.34		
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Összesen:	3 260.53	780.02	28.95	26.69	9.15	102.93	12.18	1.22		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Zellerkrémleves	493.26	118.00	3.33	5.54	2.23	13.23	0.83	0.47	 	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
			Bolognai ragu	758.25	181.40	17.39	7.52	2.42	10.83	7.99	0.32		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80	 	
			Összesen:	3 191.97	763.62	36.56	23.05	6.05	101.24	8.82	1.69		





9/15/2026 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		
			Zöldbabfőzelék püré	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.82		
			Sertés sült	704.50	168.54	21.41	8.14	2.89	2.20	0.00	0.28		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	2 976.48	712.08	39.94	18.56	6.64	95.20	2.28	1.78		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Zöldséges rizsleves	731.42	174.98	4.04	3.07	0.39	32.55	0.01	0.61		
			Zöldbabfőzelék püré	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.82		
			Sertés sült	704.50	168.54	21.41	8.14	2.89	2.20	0.00	0.28		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	2 976.48	712.08	39.94	18.56	6.64	95.20	2.28	1.78		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Karfiolleves	485.39	116.12	4.47	3.61	0.46	16.32	0.02	0.64		
			Lencsefőzelék	1 193.46	285.52	15.11	7.27	2.39	39.58	5.00	0.62		
			Sült kolbász	516.67	123.61	6.05	10.99	2.34	0.06	0.01	0.96		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 789.13	667.26	31.19	22.60	5.23	84.09	5.03	2.80		





9/15/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karfiolleves	672.45	160.87	3.22	6.25	0.73	22.58	0.36	0.60		
			Lencsefőzelék	1 503.77	359.75	19.43	6.75	2.28	54.90	6.77	0.63		
			Sült kolbász	516.67	123.61	6.05	10.99	2.34	0.06	0.01	0.96		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 049.29	729.49	30.29	25.22	5.46	94.42	8.54	2.59		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Karfiolleves	485.39	116.12	4.47	3.61	0.46	16.32	0.02	0.64		
			Lencsefőzelék	1 503.22	359.62	20.74	6.84	2.33	53.35	6.77	0.63		
			Sült kolbász	516.67	123.61	6.05	10.99	2.34	0.06	0.01	0.96		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	3 197.82	765.03	37.74	22.29	5.18	102.55	6.80	2.91		





9/16/2026 szerda	(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		
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11		
			Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 038.26	726.87	38.03	23.63	2.91	88.61	0.60	1.92		
	(00080) Májkímélő 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		
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11		
			Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 038.26	726.87	38.03	23.63	2.91	88.61	0.60	1.92		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Paradicsomleves	712.71	170.50	5.45	5.69	0.62	24.10	0.00	3.92		
			Sült csirkecomb filé	644.85	154.27	20.94	7.44	1.57	0.70	0.00	0.24		
			Burgonyapüré	1 444.35	345.54	9.67	8.90	3.10	55.33	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 923.13	699.31	36.86	22.13	5.29	86.33	13.89	4.58		





9/16/2026	(00158)	Gluténmentes 19-69	E	Paradicsomleves	1 022.06	244.51	3.72	5.47	0.55	44.57	15.32	0.95	 	
				Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
				Burgonyapüré	1 482.25	354.61	10.41	6.86	2.54	61.32	0.00	0.19		
				Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	3 466.85	829.39	35.87	25.07	5.25	112.79	29.21	1.58			
	(00430)	Laktózmentes 19-69, 70+	E	Paradicsomleves	802.53	191.99	4.27	4.51	0.46	33.28	14.99	0.92	  	
				Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
				Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03		
				Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 918.66	698.24	33.01	19.30	2.86	96.18	28.88	1.39			





9/17/2026 csütörtök	(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		
			Szilva	158.55	37.93	0.64	0.00	0.00	8.16	0.00	0.01		
			Összesen:	3 514.51	840.79	35.99	22.09	4.66	122.86	0.97	2.28		
	(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		
			Szilva	158.55	37.93	0.64	0.00	0.00	8.16	0.00	0.01		
			Összesen:	3 514.51	840.79	35.99	22.09	4.66	122.86	0.97	2.28		
	(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		
			Temesvári sertésragu	1 078.67	258.05	20.42	13.86	5.11	12.54	0.00	0.74		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
			Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
			Összesen:	3 371.32	806.52	39.74	22.98	6.71	114.35	1.10	1.37		





9/17/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csurgatott tojás leves	466.51	111.60	2.51	4.78	0.82	14.50	0.00	0.26		
			Temesvári sertésragu	956.67	228.87	18.74	14.48	4.76	5.55	0.78	0.69		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Szilva	158.55	37.93	0.64	0.00	0.00	8.16	0.00	0.01		
			Összesen:	3 204.89	766.72	29.89	24.20	6.16	105.71	0.78	1.96		
	(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		
			Temesvári sertésragu	929.83	222.45	19.28	13.53	5.19	5.55	0.78	0.76		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
			Szilva	158.55	37.93	0.64	0.00	0.00	8.16	0.00	0.01		
			Összesen:	3 138.80	750.91	37.50	21.69	6.54	105.80	1.88	1.85		





9/18/2026 péntek	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Baracklevespüré	803.50	192.22	2.54	3.33	1.98	37.54	29.97	0.52		
			Rizses csirke	1 877.49	449.16	30.77	10.55	1.35	57.18	0.00	0.46		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 738.53	655.15	33.91	13.98	3.33	97.32	29.97	1.48		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Barackleves	718.02	171.78	1.08	4.12	2.05	32.23	31.60	0.02		
			Rizses csirke	1 877.49	449.16	30.77	10.55	1.35	57.18	0.00	0.46		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 653.05	634.71	32.45	14.77	3.40	92.01	31.60	0.98		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Zöldborsóleves	364.54	87.21	5.14	1.34	0.14	13.39	0.01	0.60		
			Rakott burgonya	2 225.28	532.36	16.29	24.33	10.30	60.40	0.16	1.45		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 183.43	761.58	26.99	26.40	10.48	101.92	0.17	2.63		





9/18/2026	béntek	(00158)	Gluténmentes 19-69	E	Zöldborsóleves	513.02	122.73	5.24	2.36	0.26	19.63	0.51	0.60		
					Rakott burgonya	2 190.12	523.95	17.26	25.23	9.67	55.37	2.06	1.74		
					Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
					Összesen:	3 059.54	731.94	24.09	28.82	10.04	91.88	3.97	2.74		
	(00430)	Laktózmentes 19-69, 70+		E	Zöldborsóleves	364.54	87.21	5.14	1.34	0.14	13.39	0.01	0.60		
					Rakott burgonya	2 042.02	488.52	15.41	20.30	7.44	59.42	1.72	1.43		
					Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
					Összesen:	3 099.10	741.41	27.03	22.49	7.63	105.63	1.73	2.71		

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

