



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 580.17	617.26	24.88	23.79	11.28	75.19	0.00	1.28		
			Összesen:	3 243.98	776.07	44.42	29.31	12.00	82.62	0.00	2.02		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 580.17	617.26	24.88	23.79	11.28	75.19	0.00	1.28		
			Összesen:	3 243.98	776.07	44.42	29.31	12.00	82.62	0.00	2.02		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Káposztás kocka	2 298.23	549.81	18.22	14.94	1.94	84.43	0.00	1.18		
			Összesen:	2 962.04	708.62	37.76	20.46	2.66	91.86	0.00	1.92		





9/21/2026 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csirkeraguleves	738.84	176.76	19.94	3.83	0.53	15.13	0.34	0.85		
			Káposztás tészta	2 325.24	556.28	7.21	11.28	1.35	103.45	18.35	0.45		
			Összesen:	3 064.08	733.04	27.15	15.11	1.88	118.58	18.69	1.30		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Káposztás tészta	1 916.62	458.52	16.61	8.24	1.17	78.66	0.00	0.85	 	
			Összesen:	2 580.43	617.33	36.15	13.76	1.89	86.09	0.00	1.59		





9/22/2026 kedd	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Almaleves mir	491.85	117.67	1.82	3.63	1.96	18.85	8.77	0.52		
			Párolt halfilé 19-69	677.32	162.04	15.29	10.60	1.84	0.26	0.00	1.72	      	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	2 792.33	668.03	25.11	19.17	4.38	96.61	8.77	3.24		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Almaleves mir	491.85	117.67	1.82	3.63	1.96	18.85	8.77	0.52		
			Párolt halfilé 19-69	677.32	162.04	15.29	10.60	1.84	0.26	0.00	1.72	      	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	2 792.33	668.03	25.11	19.17	4.38	96.61	8.77	3.24		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Almaleves	414.23	99.10	2.05	4.48	2.08	12.17	0.00	1.01	  	
			Párolt halfilé 19-69	677.32	162.04	15.29	10.60	1.84	0.26	0.00	1.72	      	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Majonézes kukorica	600.73	143.72	2.73	4.48	1.38	22.95	9.99	0.10	  	
			Összesen:	3 315.44	793.18	28.07	24.50	5.88	112.88	9.99	3.83		





9/22/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Almaleves mir	396.79	94.93	1.03	3.55	1.93	14.20	3.78	0.52		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Majonézes kukorica	584.62	139.86	2.77	6.13	1.63	18.36	5.00	0.18		
			Rántott hal	1 401.73	335.34	21.09	14.06	2.53	29.26	0.67	0.51		
			Összesen:	4 006.30	958.45	32.89	28.68	6.67	139.32	9.45	2.21		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Almaleves mir	407.94	97.59	1.82	3.63	1.96	13.86	3.78	0.52		
			Panírozott halrudak	879.25	210.35	12.58	8.57	0.72	20.45	0.00	1.26		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Majonézes kukorica	648.63	155.18	2.50	5.77	0.86	23.41	9.99	0.26		
			Összesen:	3 558.98	851.44	24.90	22.91	4.12	135.22	13.77	3.04		





9/23/2026 szerda	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	953.73	228.16	8.63	5.05	0.98	36.72	1.13	0.77	  	
			Aprópecsenye	861.86	206.19	21.16	12.75	3.42	1.43	0.00	1.00		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 970.58	710.67	37.39	18.46	4.47	96.75	1.13	2.30		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	953.73	228.16	8.63	5.05	0.98	36.72	1.13	0.77	  	
			Aprópecsenye	861.86	206.19	21.16	12.75	3.42	1.43	0.00	1.00		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	2 970.58	710.67	37.39	18.46	4.47	96.75	1.13	2.30		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	494.47	118.29	5.12	1.14	0.29	21.60	1.85	0.83	  	
			Csikós tokány	1 192.73	285.34	25.38	16.44	6.01	8.61	0.00	0.82	 	
			Röszti	1 481.17	354.35	5.43	9.90	2.17	53.53	2.14	0.13		
			Összesen:	3 168.37	757.98	35.93	27.48	8.47	83.74	3.99	1.78		





9/23/2026 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	361.44	86.47	2.55	2.31	0.28	13.58	0.93	0.19		
			Csikós tokány	1 006.74	240.85	18.21	13.11	5.00	12.21	0.78	0.76		
			Röszti	1 683.15	402.67	6.18	11.25	2.46	60.83	2.43	0.15		
			Összesen:	3 051.33	729.99	26.94	26.67	7.74	86.62	4.14	1.10		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	494.47	118.29	5.12	1.14	0.29	21.60	1.85	0.83		
			Csikós tokány	956.63	228.86	19.38	12.26	4.94	9.96	0.78	0.76		
			Röszti	1 548.50	370.45	5.68	10.35	2.27	55.96	2.24	0.13		
			Összesen:	2 999.60	717.60	30.18	23.75	7.50	87.52	4.87	1.72		





9/24/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Olasz zöldségleves	411.93	98.55	3.18	4.44	1.10	11.22	0.90	0.89		
			Zöldséges csirkeragu	856.09	204.81	21.64	8.40	1.10	10.36	0.00	0.72		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	2 891.18	691.68	32.82	17.78	2.78	99.08	0.90	2.61		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Olasz zöldségleves	411.93	98.55	3.18	4.44	1.10	11.22	0.90	0.89		
			Zöldséges csirkeragu	856.09	204.81	21.64	8.40	1.10	10.36	0.00	0.72		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	2 891.18	691.68	32.82	17.78	2.78	99.08	0.90	2.61		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Olasz zöldségleves	411.93	98.55	3.18	4.44	1.10	11.22	0.90	0.89		
			Tejszínes gombás csirke	1 040.79	248.99	30.30	8.85	3.53	11.73	1.17	0.25		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 075.88	735.86	41.48	18.23	5.21	100.45	2.07	2.14		





9/24/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Olasz zöldségleves	760.80	182.01	4.81	10.56	3.15	16.44	1.04	1.26		
			Tejszínes gombás csirke	1 118.30	267.53	29.00	11.54	3.80	11.59	1.17	0.25		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 502.26	837.86	41.81	27.04	7.53	105.53	2.21	2.51		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Olasz zöldségleves	411.93	98.55	3.18	4.44	1.10	11.22	0.90	0.89		
			Tejszínes gombás csirke	1 040.79	248.99	30.30	8.85	3.53	11.73	1.17	0.25		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 075.88	735.86	41.48	18.23	5.21	100.45	2.07	2.14		





9/25/2026 péntek	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Pogácsa	1 942.16	464.63	17.19	17.56	6.92	58.91	0.00	1.13		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 698.43	645.56	32.53	23.97	8.77	73.66	0.00	1.88		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Pogácsa	1 942.16	464.63	17.19	17.56	6.92	58.91	0.00	1.13		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 698.43	645.56	32.53	23.97	8.77	73.66	0.00	1.88		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Babgulyás	1 154.99	276.31	20.79	8.73	2.56	28.04	0.00	0.58		
			Pogácsa	2 022.63	483.88	18.54	15.96	6.41	65.94	0.00	1.12		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 323.03	794.98	39.73	25.09	8.97	100.98	0.00	1.71		





9/25/2026 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Gulyásleves	1 009.73	241.56	16.62	7.35	2.03	26.55	0.05	0.81		
			Burgonyás pogácsa	1 734.74	415.01	5.63	19.09	5.01	54.36	0.00	1.49		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	2 889.88	691.36	22.65	26.84	7.04	87.91	0.05	2.31			
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Babgulyás	1 154.99	276.31	20.79	8.73	2.56	28.04	0.00	0.58		
			Burgonyás pogácsa	1 734.74	415.01	5.63	19.09	5.01	54.36	0.00	1.49		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 035.14	726.11	26.82	28.22	7.57	89.40	0.00	2.08			

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

