Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	**E**	Palócleves	972.82	232.73	16.90	8.69	2.74	21.32	0.05	0.15		
			Sajtos-tejfölös tészta	1 830.49	437.92	17.73	15.62	7.25	56.08	0.00	0.95		
			Összesen:	2 803.31	670.65	34.63	24.31	9.99	77.40	0.05	1.10		
	(00163) Laktózm. 7-10	**E**	Palócleves	1 146.94	274.39	17.90	10.15	2.39	27.41	0.05	0.15		
			Mákos tészta	1 809.10	432.80	13.58	10.89	2.25	69.60	14.99	0.64		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 072.37	735.02	31.80	21.36	4.64	102.61	15.04	0.80		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	**E**	Palócleves	1 246.26	298.15	17.82	13.58	3.54	25.68	0.44	0.16		
			Mákos tészta	1 807.13	432.33	5.88	12.42	2.30	72.47	17.34	0.34		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 126.10	747.87	23.90	26.20	5.84	101.65	17.78	0.51		

11/2/2026 hétfő	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	**E**	Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.70		
			Palócleves	1 255.81	300.43	18.39	12.55	3.83	27.99	0.63	0.16		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 341.76	799.46	33.79	24.10	6.14	110.48	15.62	0.87		
	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Palócleves	1 255.81	300.43	18.39	12.55	3.83	27.99	0.63	0.16		
			Mákos tészta	1 693.06	405.04	12.96	9.75	1.95	65.88	11.99	0.64		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 065.20	733.30	31.67	22.62	5.78	99.47	12.62	0.81		

11/3/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	**E**	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 915.64	697.51	28.61	12.78	2.73	115.55	13.04	1.17		
	(00163) Laktózm. 7-10	**E**	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	2 969.49	710.40	28.98	12.57	2.84	118.86	14.91	0.74		

11/3/2026 kedd	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Húsgombóc	720.88	172.46	14.47	4.99	1.74	17.21	0.00	0.13		
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 001.73	718.11	28.36	11.93	2.66	122.86	14.88	1.01		
	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	3 047.88	729.15	29.48	12.61	2.84	122.86	14.91	0.74		

11/3/2026 kedd	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
			Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	3 047.88	729.15	29.48	12.61	2.84	122.86	14.91	0.74		

11/4/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	**E**	Reszelttészta leves	847.94	202.86	6.26	5.84	0.78	31.11	0.01	0.53	
			Rakott karfiol	1 727.96	413.39	18.28	14.56	4.69	51.79	0.00	0.37	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Összesen:	3 070.57	734.59	29.17	21.01	5.51	106.34	0.01	1.39	
	(00163) Laktózm. 7-10	**E**	Reszelttészta leves	575.67	137.72	2.41	8.74	1.05	12.23	0.01	0.39	
			Rakott karfiol	1 916.59	458.51	23.60	14.58	4.79	57.65	0.98	0.64	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Összesen:	2 986.93	714.57	30.64	23.93	5.88	93.32	0.99	1.52	
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	**E**	Rántott lev. zskockával	322.10	77.06	1.70	3.96	0.49	8.64	0.02	0.20	
			Rakott karfiol	1 977.49	473.08	23.61	17.91	6.34	53.81	1.57	0.34	
			Pirított zsemlekocka	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.55	0.11	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Összesen:	2 979.26	712.74	31.46	22.59	6.91	95.12	2.14	1.14	

11/4/2026 szerda	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	**E**	Rakott karfiol	1 916.59	458.51	23.60	14.58	4.79	57.65	0.98	0.64	
			Reszelttészta leves	250.48	59.92	1.66	2.18	0.28	8.36	0.01	0.39	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Összesen:	2 760.68	660.44	30.82	17.49	5.11	94.14	0.99	1.61	
	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Rakott karfiol	1 916.59	458.51	23.60	14.58	4.79	57.65	0.98	0.64	
			Reszelttészta leves	250.48	59.92	1.66	2.18	0.28	8.36	0.01	0.39	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Összesen:	2 760.68	660.44	30.82	17.49	5.11	94.14	0.99	1.61	

11/5/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	**E**	Fokhagymakrémleves	315.36	75.45	2.53	2.53	1.50	10.55	0.59	0.25	
			Levesgyöngy	345.06	82.55	1.25	5.72	0.70	6.41	0.00	0.16	
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.41	
			Tört burgonya	1 072.78	256.65	5.50	6.01	0.69	44.00	0.00	0.02	
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13	
			Összesen:	2 700.39	646.03	31.84	24.47	6.02	72.76	6.58	0.97	
	(00163) Laktózm. 7-10	**E**	Fokhagymakrémleves	337.18	80.66	2.56	3.32	1.98	10.04	0.78	0.25	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Sertéssült	763.93	182.76	21.00	10.70	3.18	0.40	0.00	0.41	
			Tört burgonya	1 357.56	324.78	5.75	12.53	1.43	46.00	0.00	0.03	
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13	
			Összesen:	2 920.03	698.57	31.71	30.61	7.08	72.12	6.77	0.92	

11/5/2026 csütörtök	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	**E**	Fokhagymakrémleves	379.17	90.71	3.07	3.33	1.98	12.01	0.78	0.25	
			Pirított zsemlekocka	246.67	59.01	2.03	0.15	0.06	12.31	0.74	0.14	
			Sertéssült	806.03	192.83	21.00	11.81	3.31	0.40	0.00	0.41	
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03	
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13	
			Összesen:	2 915.50	697.49	33.41	25.28	6.49	82.12	7.51	0.96	
	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	**E**	Fokhagymakrémleves	337.18	80.66	2.56	3.32	1.98	10.04	0.78	0.25	
			Sertéssült	806.03	192.83	21.00	11.81	3.31	0.40	0.00	0.41	
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03	
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Összesen:	2 856.88	683.46	31.71	28.93	6.89	72.12	6.77	0.92	

11/5/2026 csütörtök	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Fokhagymakrémleves	337.18	80.66	2.56	3.32	1.98	10.04	0.78	0.25	
			Sertéssült	806.03	192.83	21.00	11.81	3.31	0.40	0.00	0.41	
			Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03	
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Összesen:	2 856.88	683.46	31.71	28.93	6.89	72.12	6.77	0.92	

11/6/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	661.17	158.17	5.20	5.05	0.79	22.68	0.00	0.13	
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
			Összesen:	2 829.39	676.88	29.29	21.63	4.05	90.32	0.00	1.34	
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12	
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
			Összesen:	2 729.85	653.07	28.46	21.33	3.96	85.90	0.00	1.33	
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00	
			Zöldségleves	341.70	81.75	2.76	1.31	0.15	14.30	0.64	0.18	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
			Összesen:	2 509.92	600.46	26.85	17.89	3.41	81.94	0.64	1.39	

11/6/2026 péntek	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	**E**	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12	
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
			Összesen:	2 729.85	653.07	28.46	21.33	3.96	85.90	0.00	1.33	
	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12	
			Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
			Összesen:	2 729.85	653.07	28.46	21.33	3.96	85.90	0.00	1.33	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!