



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00050) Epekimélő 19-69, 70+	E	Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
			Csirkepörkölt	1 194.23	285.70	28.22	14.03	2.44	10.55	1.68	2.54		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	16.96	0.00		
			Összesen:	3 686.87	882.03	46.35	23.40	3.77	119.38	18.69	3.80		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46		
			Csirkepörkölt	1 194.23	285.70	28.22	14.03	2.44	10.55	1.68	2.54		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	16.96	0.00		
			Összesen:	3 686.87	882.03	46.35	23.40	3.77	119.38	18.69	3.80		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csirkepaprikás	1 017.15	243.34	22.85	13.16	3.82	8.14	0.02	0.27		
			Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
			Összesen:	3 965.60	948.71	50.73	22.42	5.11	134.69	22.64	1.67		





10/12/2026 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Lencseleves	741.36	177.36	11.04	2.94	0.33	26.64	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 172.34	280.46	26.42	13.29	3.94	13.51	0.80	0.31		
			Tészta köret	1 522.17	364.15	4.00	3.46	0.45	77.00	3.36	0.34		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
			Összesen:	3 874.64	926.94	42.76	19.79	4.72	141.35	26.78	1.25		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
			Csirkepaprikás	951.93	227.73	22.87	11.41	3.60	8.18	0.80	0.28		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
			Összesen:	3 812.63	912.11	50.49	20.65	4.89	129.89	19.31	1.66		





10/13/2026 kedd	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves vajas galuskával	550.10	131.60	4.54	4.49	1.20	17.93	1.10	0.79				
			Burgonyafőzelék	1 342.19	321.10	7.30	10.24	3.18	48.82	0.00	0.04				
			Vagdalt	1 107.82	265.03	24.05	9.03	3.05	21.56	1.13	0.49				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	3 494.78	836.07	40.52	24.37	7.47	111.75	2.23	1.81				
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Zöldségleves vajas galuskával	550.10	131.60	4.54	4.49	1.20	17.93	1.10	0.79				
			Burgonyafőzelék	1 342.19	321.10	7.30	10.24	3.18	48.82	0.00	0.04				
			Vagdalt	1 107.82	265.03	24.05	9.03	3.05	21.56	1.13	0.49				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	3 494.78	836.07	40.52	24.37	7.47	111.75	2.23	1.81				
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Burgonyafőzelék	1 316.99	315.07	7.32	9.22	2.68	49.59	0.00	2.99				
			Zöldségleves vajas galuskával	550.10	131.60	4.54	4.49	1.20	17.93	1.10	0.79				
			Vagdalt	1 107.82	265.03	24.05	9.03	3.05	21.56	1.13	0.49				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	3 469.58	830.04	40.54	23.35	6.97	112.52	2.23	4.76				





10/13/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18		
			Burgonyafőzelék	1 570.15	375.63	6.76	9.98	3.48	63.52	1.17	0.55		
			Vagdalt	815.42	195.07	21.33	8.82	2.97	7.31	0.18	0.26		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	2 993.12	716.04	32.28	21.28	6.70	97.03	3.50	2.39		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Zöldségleves vajas galuskával	550.10	131.60	4.54	4.49	1.20	17.93	1.10	0.79		
			Burgonyafőzelék	1 273.34	304.63	7.20	8.42	2.56	48.99	0.78	0.54		
			Vagdalt	1 107.82	265.03	24.05	9.03	3.05	21.56	1.13	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 425.93	819.60	40.42	22.55	6.85	111.92	3.01	2.31		





10/14/2026 szerda	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Zellerkrémleves mir.	515.07	123.22	3.36	6.33	2.70	12.72	1.02	0.67		
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
			Burgonyapüré	1 561.94	373.67	10.42	8.96	3.11	61.33	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 815.02	673.45	35.52	22.09	7.29	80.95	14.91	1.33		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Zellerkrémleves mir.	515.07	123.22	3.36	6.33	2.70	12.72	1.02	0.67		
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
			Burgonyapüré	1 561.94	373.67	10.42	8.96	3.11	61.33	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 815.02	673.45	35.52	22.09	7.29	80.95	14.91	1.33		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Karfiolleves	485.39	116.12	4.47	3.61	0.46	16.32	0.02	0.64		
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
			Burgonyapüré	1 561.94	373.67	10.42	8.96	3.11	61.33	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 785.34	666.35	36.63	19.37	5.05	84.55	13.91	1.30		





10/14/2026	(00158)	szerda	Gluténmentes 19-69	E	Karfiolleves	672.45	160.87	3.22	6.25	0.73	22.58	0.36	0.60		
					Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
					Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03		
					Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
					Összesen:	3 091.50	739.59	32.46	27.02	3.81	89.48	14.25	1.07		
	(00430)	szerda	Laktózmentes 19-69, 70+	E	Karfiolleves	485.39	116.12	4.47	3.61	0.46	16.32	0.02	0.64		
					Tört burgonya	1 526.67	365.23	7.50	9.88	1.13	60.00	0.00	0.03		
					Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
					Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
					Összesen:	2 750.07	657.91	33.71	20.29	3.07	83.22	13.91	1.11		





10/15/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	1.09		
			Rántott hal	1 293.70	309.50	24.37	10.10	2.16	28.80	0.64	0.82		
			Sárgarépás rizs	1 150.84	275.32	6.08	2.15	0.26	57.49	0.00	0.14		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 090.36	739.33	34.69	19.30	3.27	104.71	0.69	2.55		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Karalábépüréleves	588.28	140.74	3.64	6.95	0.85	15.82	0.05	1.09		
			Rántott hal	1 293.70	309.50	24.37	10.10	2.16	28.80	0.64	0.82		
			Sárgarépás rizs	1 150.84	275.32	6.08	2.15	0.26	57.49	0.00	0.14		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 090.36	739.33	34.69	19.30	3.27	104.71	0.69	2.55		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14		
			Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.64	0.82		
			Zöldséges rizs	1 341.06	320.83	7.23	4.33	0.52	62.78	0.90	0.42		
			Tartármártás	474.91	113.62	1.00	10.88	3.02	3.17	0.00	1.39		
			Összesen:	3 498.07	836.87	34.37	31.60	6.43	101.93	1.56	3.77		





10/15/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Karalábéleves	626.55	149.89	2.21	5.06	0.59	23.47	0.52	0.37		
			Rántott hal	1 401.73	335.34	21.09	14.06	2.53	29.26	0.67	0.51	 	
			Zöldséges rizs	1 341.06	320.83	7.23	4.33	0.52	62.78	0.90	0.42		
			Majonéz	203.40	48.66	0.13	4.96	0.74	1.23	0.00	0.25	 	
			Összesen:	3 572.74	854.72	30.66	28.41	4.38	116.74	2.09	1.55		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Karalábéleves	677.83	162.16	4.48	7.24	0.89	19.66	0.05	1.16	 	
			Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.64	0.82	  	
			Zöldséges rizs	1 341.06	320.83	7.23	4.33	0.52	62.78	0.90	0.42		
			Összesen:	3 470.47	830.26	36.08	25.85	4.05	111.24	1.59	2.40		





10/16/2026 péntek	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Nudli fahéjas szórattal	2 390.84	571.97	12.61	5.58	0.44	87.61	8.63	2.31		
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
			Összesen:	3 991.05	954.80	36.81	12.81	2.36	142.25	8.63	4.02		
	(00080) Májkimélő 19-69, 70+	E	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Nudli fahéjas szórattal	2 390.84	571.97	12.61	5.58	0.44	87.61	8.63	2.31		
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
			Összesen:	3 991.05	954.80	36.81	12.81	2.36	142.25	8.63	4.02		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Babgulyás	1 146.08	274.18	21.07	8.37	2.48	28.04	0.00	0.55		
			Nudli fahéjas szórattal	2 390.84	571.97	12.61	5.58	0.44	87.61	8.63	2.31		
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 927.51	939.59	36.50	14.47	3.00	134.63	9.57	2.90		





10/16/2026 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Babgulyás	1 146.08	274.18	21.07	8.37	2.48	28.04	0.00	0.55		
			Nudli fahéjas szórattal	2 088.55	499.65	6.89	5.27	0.60	104.10	10.99	0.11		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 736.44	893.88	29.95	15.27	3.19	156.02	12.39	1.07		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Babgulyás	1 146.08	274.18	21.07	8.37	2.48	28.04	0.00	0.55		
			Nudli fahéjas szórattal	2 390.84	571.97	12.61	5.58	0.44	87.61	8.63	2.31		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 201.77	1 005.21	39.00	14.67	3.07	148.00	10.50	2.93		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

