Tételes étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026 hétfő	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53		
			Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 608.51	863.29	31.28	26.13	6.70	123.71	23.20	2.12		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53		
			Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 608.51	863.29	31.28	26.13	6.70	123.71	23.20	2.12		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Vegyes gyümölcsleves	443.14	106.01	2.23	4.42	2.08	13.61	0.00	0.52		
			Hentes tokány	1 242.98	297.36	22.32	16.44	4.82	14.64	0.00	0.94		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
			Összesen:	3 187.29	762.50	36.84	24.05	7.34	104.12	1.10	1.99		

10/26/2026 hétfő	(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	**E**	Vegyes gyümölcsleves	696.39	166.60	1.22	3.51	1.93	31.75	16.76	0.52		
			Hentes tokány	1 025.88	245.43	20.29	16.29	4.74	4.08	0.00	0.94		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Összesen:	3 345.43	800.35	29.51	24.74	7.25	113.33	16.76	2.46		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52		
			Hentes tokány	1 242.98	297.36	22.32	16.44	4.82	14.64	0.00	0.94		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
			Összesen:	3 375.22	807.46	36.87	23.21	7.23	117.17	14.87	1.99		

10/27/2026 kedd	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Csirkeraguleves	617.69	147.77	17.07	5.42	0.69	7.38	0.00	0.72	
			Zöldborsófőzelékpüré	1 259.65	301.35	12.71	11.36	2.84	36.43	5.78	0.35	
			Vagdalt	1 024.68	245.14	21.62	7.93	2.68	21.51	1.13	0.46	
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07	
			Összesen:	3 560.24	851.73	57.40	25.19	6.39	97.42	9.16	1.60	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Csirkeraguleves	617.69	147.77	17.07	5.42	0.69	7.38	0.00	0.72	
			Zöldborsófőzelékpüré	1 259.65	301.35	12.71	11.36	2.84	36.43	5.78	0.35	
			Vagdalt	1 024.68	245.14	21.62	7.93	2.68	21.51	1.13	0.46	
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07	
			Összesen:	3 560.24	851.73	57.40	25.19	6.39	97.42	9.16	1.60	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Csirkeraguleves	617.69	147.77	17.07	5.42	0.69	7.38	0.00	0.72	
			Zöldborsófőzelék	1 142.34	273.29	11.51	12.11	2.92	28.95	3.00	0.04	
			Pipiropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Összesen:	3 408.38	815.40	45.21	33.14	6.55	81.77	3.50	2.45	

10/27/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Csirkeraguleves	738.84	176.76	19.94	3.83	0.53	15.13	0.34	0.85	
			Vagdalt	815.42	195.07	21.33	8.82	2.97	7.31	0.18	0.26	
			Zöldborsófőzelék	1 555.10	372.03	15.00	14.30	3.90	44.97	3.00	0.06	
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40	
			Összesen:	3 465.76	829.12	57.86	28.18	7.51	84.29	4.92	1.57	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	617.69	147.77	17.07	5.42	0.69	7.38	0.00	0.72	
			Vagdalt	1 024.68	245.14	21.62	7.93	2.68	21.51	1.13	0.46	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Zöldborsófőzelék	971.76	232.48	11.54	7.55	2.39	29.01	3.78	0.05	
			Összesen:	3 108.80	743.73	54.86	21.51	5.80	81.34	4.91	1.72	

10/28/2026 szerda	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46	
			Tejszínes halfilé	1 195.64	286.04	20.81	17.68	5.16	9.55	1.19	0.33	
			Tészta köret	1 549.91	370.79	13.50	5.84	0.87	65.61	0.00	0.73	
			Összesen:	3 234.14	773.72	37.04	26.71	6.42	94.13	1.24	1.52	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Zöldséges burgonyaleves	488.59	116.89	2.73	3.19	0.39	18.97	0.05	0.46	
			Tejszínes halfilé	1 195.64	286.04	20.81	17.68	5.16	9.55	1.19	0.33	
			Tészta köret	1 549.91	370.79	13.50	5.84	0.87	65.61	0.00	0.73	
			Összesen:	3 234.14	773.72	37.04	26.71	6.42	94.13	1.24	1.52	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Tejfölös burgonyaleves	770.80	184.40	5.94	6.13	2.14	25.99	0.05	0.70	
			Bolognai halragu	707.18	169.18	14.29	7.32	1.39	10.51	7.99	0.37	
			Tészta köret	1 549.91	370.79	13.50	5.84	0.87	65.61	0.00	0.73	
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09	
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04	
			Összesen:	3 689.79	882.72	40.31	24.99	7.97	121.79	24.50	1.93	

10/28/2026 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	**E**	Tejfölös burgonyaleves	671.43	160.63	3.63	5.49	2.21	23.83	0.83	0.67		
			Bolognai halragu	844.48	202.03	14.29	9.17	1.60	14.50	11.99	0.37		
			Tészta köret	1 522.17	364.15	4.00	3.46	0.45	77.00	3.36	0.34		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Összesen:	3 699.98	885.16	28.50	23.82	7.83	135.01	32.64	1.51		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Burgonyaleves	867.45	207.53	6.29	7.57	2.44	28.12	0.83	0.70		
			Bolognai halragu	707.18	169.18	14.29	7.32	1.39	10.51	7.99	0.37		
			Tészta köret	1 549.91	370.79	13.50	5.84	0.87	65.61	0.00	0.73		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Összesen:	3 701.38	885.50	35.12	25.01	8.50	127.80	25.28	2.30		

10/29/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	
			Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
			Összesen:	3 140.28	751.27	37.20	18.50	4.21	108.39	0.00	2.53	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	
			Párolt sertésszelet	744.14	178.02	21.06	9.96	3.10	0.82	0.00	0.21	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
			Összesen:	3 140.28	751.27	37.20	18.50	4.21	108.39	0.00	2.53	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	
			Rántott sertésszelet	1 305.16	312.24	25.46	15.34	3.97	17.72	0.38	0.98	
			Kukoricás rizs	1 076.64	257.57	4.94	6.97	0.82	43.47	0.00	0.50	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
			Összesen:	3 126.01	747.85	38.24	25.86	5.32	89.96	0.38	2.55	

10/29/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	**E**	Csontleves	451.69	108.06	3.64	2.72	0.38	17.16	0.50	0.46	
			Rántott sertésszelet	1 210.88	289.68	27.45	11.50	3.80	18.56	0.49	0.35	
			Kukoricás rizs	1 074.30	257.01	5.50	5.34	0.65	46.50	0.02	0.01	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
			Összesen:	2 794.41	668.52	37.19	19.66	4.83	84.82	1.01	1.32	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82	
			Rántott sertésszelet	1 321.26	316.09	29.67	11.89	3.89	22.23	0.64	0.67	
			Kukoricás rizs	1 074.30	257.01	5.50	5.34	0.65	46.50	0.02	0.01	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
			Összesen:	3 168.54	758.03	43.31	20.83	5.07	98.80	0.66	2.00	

10/30/2026 péntek	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18	
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41	
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09	
			Fehér kenyér	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	0.09	
			Összesen:	3 146.23	752.69	35.41	18.53	3.91	109.00	3.75	1.77	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18	
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41	
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09	
			Fehér kenyér	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	0.09	
			Összesen:	3 146.23	752.69	35.41	18.53	3.91	109.00	3.75	1.77	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Zöldborsóleves	364.54	87.21	5.14	1.34	0.14	13.39	0.01	0.60	
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41	
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Összesen:	2 975.60	711.87	35.51	18.71	3.71	98.40	0.01	1.68	

10/30/2026 péntek	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldborsóleves	513.02	122.73	5.24	2.36	0.26	19.63	0.51	0.60	
			Pincepörkölt	2 109.01	504.55	24.43	20.74	4.64	53.48	0.00	0.51	
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09	
			Kukorica abonett	360.08	86.16	3.24	0.56	0.04	16.92	0.00	0.04	
			Összesen:	3 065.27	733.34	34.01	23.86	5.04	93.43	0.51	1.24	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Zöldborsóleves	364.54	87.21	5.14	1.34	0.14	13.39	0.01	0.60	
			Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41	
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
			Összesen:	2 930.51	701.09	34.95	18.38	3.82	97.02	1.88	1.16	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!