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	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Tejfölös burgonyaleves	780.05	186.61	4.39	7.31	2.45	25.36	0.05	0.66		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
			Összesen:	2 994.29	716.33	25.87	23.32	9.80	99.66	0.05	1.88		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Tejfölös burgonyaleves	780.05	186.61	4.39	7.31	2.45	25.36	0.05	0.66		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
			Összesen:	2 994.29	716.33	25.87	23.32	9.80	99.66	0.05	1.88		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Palócleves mir diab	1 340.38	320.66	18.05	16.03	4.59	25.46	0.05	0.65		
			Mákos metélt	2 081.44	497.95	18.15	17.89	3.92	65.49	0.00	1.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 538.15	846.44	36.52	34.24	8.51	96.55	0.05	1.66		

11/2/2026 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	**E**	Palócleves	1 469.08	351.45	21.80	15.72	4.36	30.09	0.56	0.49		
			Mákos tészta	2 042.89	488.73	7.30	12.02	2.45	86.36	23.98	0.59		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 628.30	868.01	29.42	28.06	6.81	122.05	24.54	1.09		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Palócleves	1 396.16	334.01	22.44	15.76	4.38	25.02	0.56	0.49		
			Mákos tészta	2 163.03	517.47	16.10	13.14	2.81	83.08	19.98	1.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 675.52	879.31	38.86	29.22	7.19	113.70	20.54	1.50		

11/3/2026 kedd	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61	
			Húsgombóc	828.69	198.25	17.56	6.77	2.29	16.54	0.00	0.67	
			Kapormártás	958.72	229.36	4.28	15.64	4.22	17.59	0.00	0.33	
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03	
			Összesen:	3 312.28	792.41	30.87	25.93	6.93	106.83	0.01	1.64	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61	
			Húsgombóc	828.69	198.25	17.56	6.77	2.29	16.54	0.00	0.67	
			Kapormártás	958.72	229.36	4.28	15.64	4.22	17.59	0.00	0.33	
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03	
			Összesen:	3 312.28	792.41	30.87	25.93	6.93	106.83	0.01	1.64	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61	
			Paradicsom mártás	701.12	167.73	3.17	4.21	0.46	29.07	14.99	1.09	
			Húsgombóc	828.69	198.25	17.56	6.77	2.29	16.54	0.00	0.67	
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Összesen:	3 648.29	872.79	35.32	15.23	3.21	146.44	15.00	2.98	

11/3/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	**E**	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Paradicsom mártás	928.68	222.17	2.18	5.06	0.53	41.70	19.98	0.59		
			Húsgombóc	828.69	198.25	17.56	6.77	2.29	16.54	0.00	0.67		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
			Összesen:	3 638.64	870.48	30.36	16.58	3.35	147.82	21.39	2.30		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Húsgombóc	828.69	198.25	17.56	6.77	2.29	16.54	0.00	0.67		
			Paradicsom mártás	701.12	167.73	3.17	4.21	0.46	29.07	14.99	1.09		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	3 712.90	888.25	35.76	14.98	3.35	150.41	17.25	2.47		

11/4/2026 szerda	(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	
			Bácskai rizseshús	1 910.21	456.99	25.75	10.42	2.96	64.51	0.00	0.70	
			Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01	
			Összesen:	3 117.47	745.81	31.72	16.55	3.81	116.62	22.17	1.38	
	(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	
			Bácskai rizseshús	1 910.21	456.99	25.75	10.42	2.96	64.51	0.00	0.70	
			Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01	
			Összesen:	3 117.47	745.81	31.72	16.55	3.81	116.62	22.17	1.38	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Reszelttészta leves	601.51	143.90	3.62	6.17	0.78	18.33	0.01	0.57	
			Rakott karfiol	2 333.23	558.19	24.57	21.54	7.57	65.81	0.00	0.83	
			Összesen:	2 934.74	702.09	28.19	27.71	8.35	84.14	0.01	1.40	

11/4/2026 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	**E**	Rántott leves	687.34	164.43	1.97	7.05	0.85	23.26	0.05	0.26	
			Rakott karfiol	2 225.06	532.31	27.20	15.54	6.06	70.24	1.56	0.86	
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40	
			Összesen:	3 268.80	782.00	30.76	23.82	7.02	110.38	3.01	1.52	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Reszelttészta leves	734.31	175.67	4.21	8.14	1.01	21.22	0.01	0.59	
			Rakott karfiol	2 292.69	548.49	24.65	20.37	7.40	65.95	1.95	0.84	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Összesen:	3 521.67	842.50	33.49	29.12	8.45	110.61	1.96	1.92	

11/5/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17	
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11	
			Sertéssült	589.41	141.01	16.38	8.17	2.46	0.31	0.00	0.56	
			Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	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:	2 911.49	696.53	29.37	25.51	6.08	85.36	1.34	1.37	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17	
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11	
			Sertéssült	589.41	141.01	16.38	8.17	2.46	0.31	0.00	0.56	
			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:	2 989.88	715.29	29.87	25.55	6.08	89.36	1.34	1.37	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Fokhagymakrémleves	446.08	106.72	3.52	4.15	2.47	13.69	0.98	0.33	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Sertéssült	589.41	141.01	16.38	8.17	2.46	0.31	0.00	0.56	
			Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03	
			Káposzta saláta	145.46	34.80	1.70	0.22	0.03	6.19	0.00	1.02	
			Összesen:	2 789.11	667.25	29.44	24.34	6.34	80.47	0.98	2.04	

11/5/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	**E**	Fokhagymakrémleves	426.05	101.92	1.45	3.24	1.93	16.62	0.78	0.32	
			Zsemlekocka	160.38	38.37	0.72	0.55	0.05	7.60	0.63	0.18	
			Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60	
			Tört burgonya	1 456.51	348.45	7.50	8.03	0.92	60.00	0.00	0.03	
			Káposzta saláta	311.91	74.62	1.72	0.27	0.03	15.97	9.99	0.23	
			Összesen:	3 231.05	772.98	32.39	25.76	6.45	100.59	11.40	1.36	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Fokhagymakrémleves	360.19	86.17	2.64	4.11	2.45	9.56	0.98	0.33	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Sertéssült	589.41	141.01	16.38	8.17	2.46	0.31	0.00	0.56	
			Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03	
			Káposzta saláta	311.91	74.62	1.72	0.27	0.03	15.97	9.99	0.23	
			Összesen:	2 869.67	686.52	28.58	24.35	6.32	86.12	10.97	1.25	

11/6/2026 péntek	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18	
			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	
			Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01	
			Összesen:	3 133.91	749.74	32.98	17.21	3.95	114.31	21.95	2.79	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Daragaluska leves	592.30	141.70	4.60	5.74	0.81	17.69	0.02	1.11	
			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	
			Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01	
			Összesen:	3 475.06	831.36	34.98	21.70	4.62	122.68	21.22	2.72	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Daragaluska leves	592.30	141.70	4.60	5.74	0.81	17.69	0.02	1.11	
			Mexikói sertésragu	1 108.62	265.22	22.79	10.78	2.79	18.91	0.00	1.32	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00	
			Összesen:	3 324.08	795.24	35.39	21.46	4.18	114.10	0.02	3.43	

11/6/2026 péntek	(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	**E**	Zöldségleves	340.08	81.36	2.40	2.20	0.25	12.58	0.89	0.19	
			Mexikói sertésragu	1 108.62	265.22	22.79	10.78	2.79	18.91	0.00	1.32	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00	
			Összesen:	3 071.86	734.90	33.19	17.92	3.62	108.99	0.89	2.51	
	(00430)	**E**	Daragaluska leves	592.30	141.70	4.60	5.74	0.81	17.69	0.02	1.11	
			Mexikói sertésragu	1 108.62	265.22	22.79	10.78	2.79	18.91	0.00	1.32	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00	
			Összesen:	3 324.08	795.24	35.39	21.46	4.18	114.10	0.02	3.43	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!