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	(00102) Diabetes 11-14	**E**	Palócleves	1 166.16	278.99	19.51	10.67	3.24	25.71	0.05	0.17		
			Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 252.11	778.02	34.91	22.22	5.55	108.20	15.04	0.98		
	(00134) Laktózmentes 11-14	**E**	Palócleves	1 204.86	288.24	19.75	11.45	3.87	26.00	0.63	0.18		
			Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 290.81	787.27	35.15	23.00	6.18	108.49	15.62	0.99		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	**E**	Palócleves	1 122.41	268.52	16.76	9.65	3.45	28.17	0.63	0.16		
			Mákos tészta	1 882.16	450.28	6.28	10.73	2.11	80.18	17.68	0.45		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 120.90	746.63	23.36	20.70	5.56	113.95	18.31	0.62		

11/3/2026 kedd	(00102) Diabetes 11-14	**E**	Zöldséges rizsleves	402.71	96.34	1.97	2.49	0.30	16.35	0.01	0.16	
			Paradicsom mártás	792.55	189.61	3.31	6.02	0.69	30.28	14.99	0.78	
			Húsgombóc	828.69	198.25	17.56	6.77	2.29	16.54	0.00	0.48	
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02	
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07	
			Összesen:	3 466.06	829.20	33.84	16.16	3.51	135.27	17.25	1.51	
	(00134) Laktózmentes 11-14	**E**	Zöldséges rizsleves	404.13	96.68	1.98	2.49	0.30	16.42	0.01	0.16	
			Paradicsom mártás	794.21	190.00	3.32	6.02	0.69	30.37	14.99	0.48	
			Húsgombóc	812.67	194.42	17.24	6.48	2.22	16.56	0.00	0.17	
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02	
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07	
			Összesen:	3 453.12	826.10	33.54	15.87	3.44	135.45	17.25	0.90	
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	**E**	Rizsleves	738.27	176.62	3.83	3.16	0.39	33.07	0.05	0.64	
			Paradicsom mártás 11-14	982.14	234.96	2.68	6.09	0.64	42.06	19.98	0.74	
			Húsgombóc	832.47	199.15	16.69	6.17	2.10	18.96	0.00	0.16	
			Főtt burgonya	431.14	103.14	2.75	0.22	0.03	22.00	0.00	0.01	
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
			Összesen:	3 504.02	838.27	26.43	17.00	3.30	142.45	21.50	2.41	

11/4/2026 szerda	(00102) Diabetes 11-14	**E**	Reszelttészta leves	807.07	193.08	3.58	11.73	1.41	18.10	0.01	0.47	
			Rakott karfiol	2 108.21	504.36	22.24	19.76	6.38	58.76	0.00	0.41	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Összesen:	3 508.89	839.45	31.38	32.22	7.83	104.99	0.01	1.46	
	(00134) Laktózmentes 11-14	**E**	Rakott karfiol	2 047.71	489.88	22.30	18.08	6.16	58.88	1.56	0.42	
			Reszelttészta leves	807.07	193.08	3.58	11.73	1.41	18.10	0.01	0.47	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Összesen:	3 448.39	824.97	31.44	30.54	7.61	105.11	1.57	1.47	
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	**E**	Rakott karfiol	2 071.88	495.66	24.54	19.59	6.99	54.85	1.77	0.57	
			Rántott leves	584.24	139.77	1.67	5.99	0.72	19.77	0.04	0.22	
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
			Összesen:	3 176.12	759.83	26.69	26.94	7.85	100.98	3.28	1.65	

11/5/2026 csütörtök	(00102) Diabetes 11-14	E	Sertéssült	907.69	217.15	23.10	13.55	3.70	0.44	0.00	0.48	
			Káposzta saláta	180.97	43.29	1.56	0.25	0.03	8.41	3.00	0.13	
			Fokhagymakrémleves	578.28	138.35	3.36	7.57	3.15	14.02	0.78	0.35	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03	
			Összesen:	3 457.72	827.21	35.94	38.78	8.93	81.42	3.78	1.20	
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Fokhagymakrémleves	578.28	138.35	3.36	7.57	3.15	14.02	0.78	0.35	
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03	
			Sertéssült	802.44	191.97	23.10	10.77	3.39	0.44	0.00	0.48	
			Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	
			Összesen:	3 402.82	814.08	35.94	36.00	8.62	84.41	6.77	1.20	
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Fokhagymakrémleves	405.23	96.95	1.32	2.92	1.74	16.25	0.70	0.29	
			Tört burgonya	1 260.53	301.56	6.25	7.93	0.91	50.00	0.00	0.03	
			Sertéssült	830.50	198.68	23.10	11.51	3.47	0.44	0.00	0.43	
			Káposzta saláta	254.45	60.87	1.71	0.28	0.03	12.54	6.59	0.14	
			Zsemlekocka	260.00	62.20	0.24	0.68	0.07	13.18	0.74	0.43	
			Összesen:	3 010.71	720.26	32.62	23.32	6.22	92.41	8.03	1.32	

11/6/2026 péntek	(00102) Diabetes 11-14	E	Párolt rizs	1 004.54	240.32	4.00	7.58	0.87	38.75	0.00	0.20	
			Daragaluska leves	606.59	145.12	4.36	6.80	0.96	16.37	0.01	0.62	
			Mexikói sertésragu	1 334.27	319.20	23.60	10.14	2.73	32.99	9.99	1.22	
			Összesen:	2 945.40	704.64	31.96	24.52	4.56	88.11	10.00	2.04	
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Daragaluska leves	631.31	151.03	4.54	6.84	0.97	17.54	0.00	0.62	
			Mexikói sertésragu	1 172.00	280.38	22.01	13.56	3.11	17.22	0.00	1.22	
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21	
			Összesen:	3 242.17	775.64	32.95	28.07	4.97	96.76	0.00	2.05	
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Mexikói sertésragu	1 038.73	248.50	20.34	11.88	2.85	14.73	0.00	1.10	
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21	
			Zöldségleves	539.64	129.10	3.10	2.43	0.28	23.01	1.23	0.68	
			Összesen:	3 017.23	721.83	29.84	21.98	4.02	99.74	1.23	1.99	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!