Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	**E**	Húsgombócleves	532.56	127.41	8.76	2.94	0.91	16.23	0.01	0.20		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.01		
			Sajtos-tejfölös tészta	1 830.49	437.92	17.73	15.62	7.25	56.08	0.00	0.95		
			Összesen:	2 581.17	617.51	27.09	19.16	8.16	82.81	0.01	1.16		
	(00163) Laktózm. 7-10	**E**	Húsgombócleves	534.80	127.94	8.57	2.92	0.92	16.61	0.01	0.18		
			Mákos tészta	1 809.10	432.80	13.58	10.89	2.25	69.60	14.99	0.64		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	2 562.02	612.92	22.75	14.41	3.17	96.71	15.00	0.84		
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	**E**	Húsgombócleves	696.29	166.58	8.00	2.02	0.70	28.82	0.01	0.15		
			Mákos tészta	1 807.13	432.33	5.88	12.42	2.30	72.47	17.34	0.34		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	2 721.54	651.09	14.48	15.04	3.00	111.79	17.35	0.51		

11/9/2026 hétfő	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	**E**	Húsgombócleves	686.20	164.16	9.15	5.85	1.27	18.43	0.01	0.20	
			Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.70	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	2 801.23	670.15	24.63	17.48	3.58	102.32	15.00	0.91	
	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Húsgombócleves	686.20	164.16	9.15	5.85	1.27	18.43	0.01	0.20	
			Mákos tészta	1 693.06	405.04	12.96	9.75	1.95	65.88	11.99	0.64	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	2 524.67	603.99	22.51	16.00	3.22	91.31	12.00	0.85	

11/10/2026 kedd	(00100) Diabetes 7-10	**E**	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19	
			Zöldbabfőzelék	632.06	151.21	6.07	4.82	2.23	20.55	0.02	0.02	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Összesen:	2 523.05	603.60	29.49	16.84	5.11	81.65	0.02	0.80	
	(00163) Laktózm. 7-10	**E**	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19	
			Zöldbabfőzelék	542.28	129.73	5.77	2.97	1.53	19.67	0.60	0.02	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Körte	199.36	47.69	0.36	0.27	0.00	10.80	0.00	0.01	
			Összesen:	2 632.63	629.81	29.55	15.26	4.41	91.57	0.60	0.81	
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	**E**	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19	
			Zöldbabfőzelék	542.28	129.73	5.77	2.97	1.53	19.67	0.60	0.02	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Körte	199.36	47.69	0.36	0.27	0.00	10.80	0.00	0.01	
			Összesen:	2 655.69	635.33	29.07	14.91	4.51	94.22	2.44	0.58	

11/10/2026 kedd	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	E	Zöldségleves	452.86	108.34	3.91	3.38	0.40	15.25	0.55	0.71	
			Zöldbabfőzelék	665.41	159.19	6.75	3.83	2.04	24.09	0.80	0.03	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Sertés pörkölt	796.39	190.52	17.30	12.17	2.95	2.72	0.00	0.67	
			Összesen:	2 508.27	600.06	33.52	20.11	5.43	70.19	1.35	1.99	
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Zöldbabfőzelék	542.28	129.73	5.77	2.97	1.53	19.67	0.60	0.02	
			Sertés pörkölt	761.30	182.13	17.30	11.24	2.84	2.72	0.00	0.67	
			Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Körte	199.36	47.69	0.36	0.27	0.00	10.80	0.00	0.01	
			Összesen:	2 585.37	618.50	29.13	15.21	4.41	89.32	0.60	1.29	

11/11/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
			Bakonyi sertéstokány	1 112.21	266.08	18.70	16.37	5.82	10.67	0.00	0.55	
			Galuska köret	1 382.69	330.78	13.82	5.34	1.31	56.45	0.00	0.08	
			Összesen:	2 679.31	640.98	33.93	23.39	7.33	72.87	0.02	0.75	
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
			Bakonyi sertéstokány	1 147.36	274.49	18.99	17.06	6.46	10.92	0.98	0.59	
			Galuska köret	1 237.96	296.16	12.47	5.24	1.26	49.41	0.00	0.08	
			Összesen:	2 569.73	614.77	32.87	23.98	7.92	66.08	1.00	0.79	
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12	
			Bakonyi sertéstokány	1 169.28	279.73	19.00	17.72	6.53	10.72	0.78	0.66	
			Tészta köret	1 176.25	281.40	10.50	3.77	0.59	51.03	0.00	0.49	
			Összesen:	2 529.94	605.25	30.91	23.17	7.32	67.50	0.80	1.27	

11/11/2026 szerda	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	**E**	Karalábéleves	198.45	47.48	1.41	2.06	0.24	5.75	0.02	0.12	
			Bakonyi sertéstokány	1 080.76	258.56	18.57	15.65	5.33	10.53	0.59	0.55	
			Galuska köret	1 417.77	339.18	13.82	6.27	1.41	56.45	0.00	0.08	
			Összesen:	2 696.98	645.22	33.80	23.98	6.98	72.73	0.61	0.75	
	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Karalábéleves	198.45	47.48	1.41	2.06	0.24	5.75	0.02	0.12	
			Bakonyi sertéstokány	1 080.76	258.56	18.57	15.65	5.33	10.53	0.59	0.55	
			Galuska köret	1 237.96	296.16	12.47	5.24	1.26	49.41	0.00	0.08	
			Összesen:	2 517.17	602.20	32.45	22.95	6.83	65.69	0.61	0.75	

11/12/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	**E**	Brokkolikrémleves	353.90	84.67	4.13	3.43	1.98	9.22	0.78	0.44	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Rántott hal magvas bundában	1 348.87	322.70	20.30	14.67	2.43	26.10	0.64	0.85	
			Zöldséges bulgur	899.09	215.09	7.70	2.65	0.34	42.77	1.18	0.79	
			Összesen:	2 831.90	677.49	32.97	24.56	5.21	82.37	2.60	2.18	
	(00163) Laktózm. 7-10	**E**	Brokkolikrémleves	537.41	128.57	5.00	6.28	2.32	12.86	0.78	0.44	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Rántott hal magvas bundában	1 243.62	297.52	20.30	11.89	2.11	26.10	0.64	0.85	
			Zöldséges bulgur	899.09	215.09	7.70	2.65	0.34	42.77	1.18	0.79	
			Összesen:	2 910.16	696.21	33.84	24.63	5.23	86.01	2.60	2.18	
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	**E**	Brokkolikrémleves	487.90	116.72	4.80	5.65	2.39	11.53	0.86	0.44	
			Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82	
			Zöldséges bulgur	902.81	215.98	7.77	2.65	0.34	42.91	1.18	0.79	
			Pirított zsemlekocka	246.67	59.01	2.03	0.15	0.06	12.31	0.74	0.14	
			Összesen:	2 795.62	668.80	33.96	17.32	4.48	95.49	3.42	2.19	

11/12/2026 csütörtök	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	**E**	Brokkolikrémleves	537.41	128.57	5.00	6.28	2.32	12.86	0.78	0.44	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Rántott hal magvas bundában	1 201.52	287.44	20.30	10.77	1.98	26.10	0.64	0.85	
			Zöldséges bulgur	837.24	200.30	6.72	3.93	0.48	36.70	1.09	0.30	
			Összesen:	2 806.21	671.34	32.86	24.79	5.24	79.94	2.51	1.69	
	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Brokkolikrémleves	537.41	128.57	5.00	6.28	2.32	12.86	0.78	0.44	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	
			Rántott hal magvas bundában	1 233.10	295.00	20.30	11.61	2.08	26.10	0.64	0.85	
			Zöldséges bulgur	837.24	200.30	6.72	3.93	0.48	36.70	1.09	0.30	
			Összesen:	3 067.83	733.94	33.69	29.45	5.81	84.21	2.51	1.80	

11/13/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Meggyleves	748.39	179.04	2.32	3.69	1.98	33.13	22.13	0.23	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	960.59	229.80	25.20	9.86	3.46	9.77	0.39	0.29	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
			Összesen:	2 932.90	701.64	33.12	19.33	6.11	97.15	22.52	0.73	
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	929.13	222.28	22.51	11.51	3.33	6.88	0.78	0.27	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
			Összesen:	2 784.12	666.05	30.37	20.87	5.97	87.79	14.55	1.00	
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	971.58	232.44	23.32	10.40	3.19	11.11	0.78	0.26	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
			Összesen:	2 826.57	676.21	31.18	19.76	5.83	92.02	14.55	0.99	

11/13/2026 péntek	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	**E**	Meggyleves	843.01	201.68	2.16	2.89	1.50	40.73	29.73	0.22	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	996.87	238.49	22.51	12.77	4.47	8.14	0.78	0.41	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
			Összesen:	3 063.80	732.97	30.27	21.44	6.64	103.12	30.51	0.84	
	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	996.87	238.49	22.51	12.77	4.47	8.14	0.78	0.41	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21	
			Összesen:	2 851.86	682.26	30.37	22.13	7.11	89.05	14.55	1.14	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!