Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(00100) Diabetes 7-10	**E**	Májgombócleves	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
			Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 826.64	676.23	37.54	19.24	7.02	86.40	1.31	2.32		
	(00163) Laktózm. 7-10	**E**	Májgombócleves	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17		
			Tarhonyás hús	1 928.99	461.48	27.86	14.57	3.40	54.21	0.01	0.81		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	2 666.20	637.85	38.53	16.53	4.00	82.53	0.02	1.23		

11/16/2026 hétfő	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Májgombócleves	617.33	147.69	10.90	1.75	0.61	21.84	0.01	0.17	
			Tarhonyás hús	1 858.82	444.69	27.86	12.71	3.19	54.21	0.01	0.81	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Összesen:	2 661.70	636.77	39.62	14.75	3.80	85.19	0.02	1.23	
	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	E	Májgombócleves	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	
			Tarhonyás hús	1 893.90	453.09	27.86	13.64	3.29	54.21	0.01	0.81	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Összesen:	2 631.11	629.46	38.53	15.60	3.89	82.53	0.02	1.23	

11/16/2026 hétfő	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Májgombócleves	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17	
			Tarhonyás hús	1 893.90	453.09	27.86	13.64	3.29	54.21	0.01	0.81	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Összesen:	2 631.11	629.46	38.53	15.60	3.89	82.53	0.02	1.23	

11/17/2026 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		
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Parajfőzelék	515.33	123.28	5.21	5.68	1.83	12.69	0.59	0.78		
			Összesen:	2 756.70	659.48	25.28	16.25	4.40	100.61	0.59	1.58		
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Parajfőzelék	649.69	155.43	4.58	10.10	2.72	11.36	0.78	0.18		
			Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 114.53	745.10	22.23	21.99	7.30	112.02	13.38	0.86		

11/17/2026 kedd	(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		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
			Parajfőzelék	493.68	118.11	4.28	6.51	1.92	10.47	0.59	0.17		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Keksz	260.06	62.21	1.02	1.82	0.51	10.34	4.99	0.07		
			Összesen:	3 134.04	749.77	32.07	15.70	4.97	117.67	7.47	0.79		
	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
			Parajfőzelék	861.63	206.13	4.78	14.75	3.27	13.32	0.78	0.17		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Keksz	208.05	49.77	0.82	1.46	0.41	8.28	4.00	0.06		
			Összesen:	3 113.25	744.78	20.77	22.02	5.01	113.28	4.78	0.89		

11/17/2026 kedd	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02	
			Parajfőzelék	861.63	206.13	4.78	14.75	3.27	13.32	0.78	0.17	
			Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Keksz	208.05	49.77	0.82	1.46	0.41	8.28	4.00	0.06	
			Összesen:	3 113.25	744.78	20.77	22.02	5.01	113.28	4.78	0.89	

11/18/2026 szerda	(00100) Diabetes 7-10	E	Daragaluska leves	661.17	158.17	5.20	5.05	0.79	22.68	0.00	0.13	
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.41	
			Párolt káposzta 1/2 adag	386.08	92.36	1.69	3.93	0.45	12.17	5.99	1.51	
			Hagymás tört burgonya	957.31	229.02	5.24	4.13	0.47	41.66	0.00	0.03	
			Összesen:	2 740.43	655.59	33.13	23.07	4.81	76.91	5.99	2.08	
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12	
			Sertéssült	763.93	182.76	21.00	10.70	3.18	0.40	0.00	0.41	
			Párolt káposzta 1/2 adag	384.56	92.00	1.69	3.00	0.34	14.17	7.99	0.23	
			Hagymás tört burgonya	1 035.70	247.78	5.74	4.17	0.48	45.66	0.00	0.04	
			Összesen:	2 745.82	656.90	32.80	22.62	4.70	78.49	7.99	0.80	
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Tarhonyaleves	504.62	120.72	2.12	3.88	0.64	18.80	0.34	0.29	
			Sertéssült	806.03	192.83	21.00	11.81	3.31	0.40	0.00	0.41	
			Párolt káposzta 1/2 adag	384.56	92.00	1.69	3.00	0.34	14.17	7.99	0.23	
			Hagymás tört burgonya	1 035.70	247.78	5.74	4.17	0.48	45.66	0.00	0.04	
			Összesen:	2 730.91	653.33	30.55	22.86	4.77	79.03	8.33	0.97	

11/18/2026 szerda	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	**E**	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12		
			Sertéssült	806.03	192.83	21.00	11.81	3.31	0.40	0.00	0.41		
			Párolt káposzta 1/2 adag	418.13	100.03	1.69	3.00	0.34	16.17	9.99	0.23		
			Hagymás tört burgonya	1 109.98	265.55	5.99	5.12	0.59	47.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 895.77	692.77	33.05	24.68	4.94	82.49	9.99	0.80		
	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Daragaluska leves	561.63	134.36	4.37	4.75	0.70	18.26	0.00	0.12		
			Sertéssült	806.03	192.83	21.00	11.81	3.31	0.40	0.00	0.41		
			Párolt káposzta 1/2 adag	418.13	100.03	1.69	3.00	0.34	16.17	9.99	0.23		
			Hagymás tört burgonya	1 109.98	265.55	5.99	5.12	0.59	47.66	0.00	0.04		
			Összesen:	2 895.77	692.77	33.05	24.68	4.94	82.49	9.99	0.80		

11/19/2026 csütörtök	(00100) Diabetes 7-10	E	Babgulyás	971.61	232.44	18.48	8.19	2.46	20.73	0.00	0.98	
			Szilvalekváros gombóc	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	10.95	1.08	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	2 876.87	688.25	28.70	14.11	3.02	107.87	10.95	2.07	
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Babgulyás	971.61	232.44	18.48	8.19	2.46	20.73	0.00	0.98	
			Szilvalekváros gombóc gm lm	1 759.85	421.02	9.82	5.52	0.56	80.14	10.95	1.08	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	2 876.87	688.25	28.70	14.11	3.02	107.87	10.95	2.07	
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Szilvás gombóc	1 769.39	423.30	9.49	5.35	0.73	82.66	16.46	0.81	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98	
			Összesen:	2 939.94	703.34	30.24	14.02	3.15	111.52	16.46	1.80	

11/19/2026 csütörtök	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	**E**	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98	
			Szilvás gombóc	1 816.34	434.53	10.41	6.17	0.94	82.70	16.46	0.83	
			Összesen:	2 841.48	679.78	30.76	14.44	3.36	104.56	16.46	1.81	
	(00171) Tejmentes 7-10	**E**	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98	
			Szilvás gombóc	1 693.26	405.08	10.00	6.12	0.97	76.07	16.30	0.73	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	2 863.81	685.12	30.75	14.79	3.39	104.93	16.30	1.72	

11/20/2026 péntek	(00100) Diabetes 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	588.40	140.77	17.44	2.11	0.49	12.82	0.04	1.20	
			Paprikás krumpli	1 653.74	395.63	10.77	17.48	3.99	47.46	0.00	1.02	
			Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Összesen:	2 782.84	665.75	33.32	20.28	4.52	85.80	0.04	3.11	
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	693.65	165.95	17.44	4.90	0.81	12.82	0.04	1.20	
			Mákos guba	1 584.73	379.12	10.52	10.45	2.74	60.33	17.38	0.59	
			Vaníliasodó 7-10	419.23	100.29	0.60	0.80	0.00	22.59	12.99	0.28	
			Összesen:	2 697.61	645.36	28.56	16.15	3.55	95.74	30.41	2.07	
	(00164) Tej-, tojás-, szójam.,banán 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	579.21	138.57	16.78	2.01	0.47	13.06	0.24	1.18	
			Mákos guba	1 584.73	379.12	10.52	10.45	2.74	60.33	17.38	0.59	
			Vaníliasodó 7-10	419.23	100.29	0.60	0.80	0.00	22.59	12.99	0.28	
			Összesen:	2 583.17	617.98	27.90	13.26	3.21	95.98	30.61	2.05	

11/20/2026 péntek	(00170) Tejmentes,fruktózsz. 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	693.65	165.95	17.44	4.90	0.81	12.82	0.04	0.89	
			Mákos guba	1 584.73	379.12	10.52	10.45	2.74	60.33	17.38	0.59	
			Vaníliasodó	452.80	108.32	0.60	0.80	0.00	24.59	14.99	0.28	
			Összesen:	2 731.18	653.39	28.56	16.15	3.55	97.74	32.41	1.76	
	(00171) Tejmentes 7-10	E	Szárnyasaprólék leves	693.65	165.95	17.44	4.90	0.81	12.82	0.04	0.89	
			Mákos guba	1 584.73	379.12	10.52	10.45	2.74	60.33	17.38	0.59	
			Vaníliasodó 7-10	452.80	108.32	0.60	0.80	0.00	24.59	14.99	0.28	
			Összesen:	2 731.18	653.39	28.56	16.15	3.55	97.74	32.41	1.76	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!