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	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Húsgombócleves	509.70	121.94	7.82	2.85	0.85	16.00	0.01	0.21		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	2 942.06	703.84	29.90	19.46	8.20	100.80	0.01	1.45		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Húsgombócleves	509.70	121.94	7.82	2.85	0.85	16.00	0.01	0.21		
			Sajtos-tejfölös tészta	2 214.24	529.72	21.48	16.01	7.35	74.30	0.00	1.22		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	2 942.06	703.84	29.90	19.46	8.20	100.80	0.01	1.45		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Húsgombócleves	554.89	132.75	9.89	3.66	1.11	14.79	0.01	0.23		
			Túrós metélt	1 918.14	458.88	28.20	10.65	4.40	62.02	0.00	1.52		
			Tejföl	701.60	167.85	2.51	16.16	8.15	2.89	0.00	0.07		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	3 392.75	811.66	41.20	31.07	13.66	90.20	0.01	1.84		

11/9/2026 hétfő	(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	**E**	Húsgombócleves	596.15	142.62	8.11	3.09	0.91	20.31	0.01	0.22	
			Túrós tészta	2 064.19	493.83	18.58	10.16	3.80	80.33	5.00	0.65	
			Tejföl	701.60	167.85	2.51	16.16	8.15	2.89	0.00	0.07	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 507.35	839.09	29.60	29.81	12.86	110.53	5.01	0.95	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Húsgombócleves	521.59	124.78	8.82	2.95	0.90	15.49	0.01	0.21	
			Mákos tészta	2 322.78	555.69	18.69	13.06	2.74	90.19	12.99	1.12	
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02	
			Összesen:	3 062.49	732.65	28.11	16.61	3.64	116.18	13.00	1.35	

11/10/2026 kedd	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18	
			Aprópecsenye	791.69	189.40	21.16	10.90	3.21	1.43	0.00	1.00	
			Zöldbabfőzelék püré	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.82	
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97	
			Összesen:	2 914.53	697.26	41.51	20.24	6.60	85.99	0.77	3.97	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18	
			Aprópecsenye	791.69	189.40	21.16	10.90	3.21	1.43	0.00	1.00	
			Zöldbabfőzelék püré	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.82	
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97	
			Összesen:	2 914.53	697.26	41.51	20.24	6.60	85.99	0.77	3.97	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18	
			Sertéspörkölt	950.39	227.37	25.67	12.61	3.78	2.52	0.00	0.75	
			Zöldbabfőzelék	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.82	
			Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97	
			Összesen:	3 073.23	735.23	46.02	21.95	7.17	87.08	0.77	3.72	

11/10/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	**E**	Zöldségleves	340.08	81.36	2.40	2.20	0.25	12.58	0.89	0.19	
			Sertéspörkölt	950.39	227.37	25.67	12.61	3.78	2.52	0.00	0.75	
			Zöldbabfőzelék	692.86	165.75	5.56	3.83	1.95	26.85	0.80	0.03	
			Zsemle gluténmentes	534.60	127.89	2.39	1.85	0.17	25.32	2.10	0.60	
			Összesen:	2 517.93	602.37	36.02	20.49	6.15	67.27	3.79	1.57	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Húsgombócleves	521.59	124.78	8.82	2.95	0.90	15.49	0.01	0.21	
			Sertéspörkölt	950.39	227.37	25.67	12.61	3.78	2.52	0.00	0.75	
			Zöldbabfőzelék	764.39	182.87	8.20	4.01	2.04	28.05	0.80	0.03	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Összesen:	2 829.98	677.03	48.25	20.30	6.76	74.19	0.81	1.57	

11/11/2026 szerda	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14	
			Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59	
			Tészta köret	1 549.91	370.79	13.50	5.84	0.87	65.61	0.00	0.73	
			Összesen:	2 818.14	674.20	34.92	25.25	5.21	75.94	0.22	2.46	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14	
			Sonkás sertéstokány	1 037.71	248.26	19.65	17.30	4.09	3.15	0.20	0.59	
			Tészta köret	1 549.91	370.79	13.50	5.84	0.87	65.61	0.00	0.73	
			Összesen:	2 818.14	674.20	34.92	25.25	5.21	75.94	0.22	2.46	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14	
			Bakonyi sertéstokány	1 470.39	351.77	28.32	21.07	7.51	11.79	0.00	2.54	
			Galuska köret	1 683.20	402.68	16.74	5.74	1.46	70.54	0.00	2.06	
			Összesen:	3 384.11	809.60	46.83	28.92	9.22	89.51	0.02	5.74	

11/11/2026 szerda	(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	**E**	Karalábéleves	626.55	149.89	2.21	5.06	0.59	23.47	0.52	0.37	
			Bakonyi sertéstokány	1 245.68	298.01	20.50	17.76	6.50	13.66	0.78	0.65	
			Tészta köret	1 592.33	380.94	4.00	5.31	0.66	77.00	3.36	0.34	
			Összesen:	3 464.56	828.84	26.71	28.13	7.75	114.13	4.66	1.36	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Karalábéleves	677.83	162.16	4.48	7.24	0.89	19.66	0.05	1.16	
			Bakonyi sertéstokány	987.25	236.18	18.96	14.62	5.57	6.89	0.78	0.83	
			Galuska köret	1 738.44	415.89	17.82	6.70	1.70	70.59	0.00	0.12	
			Összesen:	3 403.52	814.23	41.26	28.56	8.16	97.14	0.83	2.11	

11/12/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17	
			Rántott hal	1 293.70	309.50	24.37	10.10	2.16	28.80	0.64	0.82	
			Sárgarépás rizs	1 150.84	275.32	6.08	2.15	0.26	57.49	0.00	0.14	
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11	
			Összesen:	3 330.96	796.88	35.84	21.50	5.12	112.74	1.98	1.24	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Zöldségkrémleves	596.17	142.62	3.87	6.35	2.34	17.22	0.79	0.17	
			Rántott hal	1 293.70	309.50	24.37	10.10	2.16	28.80	0.64	0.82	
			Sárgarépás rizs	1 150.84	275.32	6.08	2.15	0.26	57.49	0.00	0.14	
			Zsemlekocka	290.25	69.44	1.52	2.90	0.36	9.23	0.55	0.11	
			Összesen:	3 330.96	796.88	35.84	21.50	5.12	112.74	1.98	1.24	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Brokkolikrémleves	514.14	123.00	4.92	7.84	3.24	8.05	1.17	0.55	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Rántott hal magvas bundában	1 563.56	374.06	25.34	15.12	2.68	32.60	0.80	1.31	
			Zöldséges bulgur	1 233.91	295.19	10.82	2.97	0.39	60.01	1.67	0.64	
			Összesen:	3 541.65	847.28	41.92	29.74	6.77	104.94	3.64	2.60	

11/12/2026 csütörtök	(00158) Gluténmentes 19-69	**E**	Brokkolikrémleves	455.14	108.89	3.42	5.55	2.33	11.19	0.86	0.54	
			Rántott hal	1 401.73	335.34	21.09	14.06	2.53	29.26	0.67	0.51	
			Zöldséges rizs	1 341.06	320.83	7.23	4.33	0.52	62.78	0.90	0.42	
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40	
			Összesen:	3 554.33	850.32	33.33	25.17	5.49	120.11	3.83	1.87	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Brokkolikrémleves	514.14	123.00	4.92	7.84	3.24	8.05	1.17	0.55	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Rántott hal magvas bundában	1 563.56	374.06	25.34	15.12	2.68	32.60	0.80	1.31	
			Zöldséges bulgur	1 233.91	295.19	10.82	2.97	0.39	60.01	1.67	0.64	
			Összesen:	3 541.65	847.28	41.92	29.74	6.77	104.94	3.64	2.60	

11/13/2026 péntek	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53	
			Rizses csirke	1 877.49	449.16	30.77	10.55	1.35	57.18	0.00	0.46	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
			Összesen:	2 882.67	689.64	35.00	14.54	3.38	102.84	23.00	1.49	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Meggyleves	947.64	226.71	3.63	3.89	2.03	43.06	23.00	0.53	
			Rizses csirke	1 877.49	449.16	30.77	10.55	1.35	57.18	0.00	0.46	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
			Összesen:	2 882.67	689.64	35.00	14.54	3.38	102.84	23.00	1.49	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Csirkemellfilé Dubarry módra	1 364.26	326.38	34.10	15.15	5.70	13.01	0.39	0.59	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00	
			Vegyes gyümölcsleves	443.14	106.01	2.23	4.42	2.08	13.61	0.00	0.52	
			Összesen:	3 430.56	820.71	44.33	24.51	8.36	104.12	0.39	2.11	

11/13/2026 péntek	(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	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 240.17	296.69	28.18	15.79	5.06	10.11	1.17	0.52	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00	
			Összesen:	3 559.72	851.61	37.40	24.24	7.57	119.36	17.93	2.04	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Vegyes gyümölcsleves	631.07	150.97	2.26	3.58	1.97	26.66	13.77	0.52	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 268.63	303.50	29.45	14.30	4.16	13.87	0.78	0.51	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00	
			Összesen:	3 522.86	842.79	39.71	22.82	6.71	118.03	14.55	2.03	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!