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	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	E	Májgombócleves	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11		
			Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60		
			Tészta köret	1 549.91	370.79	13.50	5.84	0.87	65.61	0.00	0.73		
			Összesen:	3 711.16	887.83	49.30	27.46	10.66	108.57	2.23	4.44		
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	E	Májgombócleves	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11		
			Sárgarépás sertésragu	892.57	213.53	21.88	11.02	3.23	6.29	0.00	0.60		
			Tészta köret	1 549.91	370.79	13.50	5.84	0.87	65.61	0.00	0.73		
			Összesen:	3 711.16	887.83	49.30	27.46	10.66	108.57	2.23	4.44		
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	E	Májgombócleves	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11		
			Tarhonyáshús	2 014.05	481.83	32.26	14.36	3.75	55.29	0.00	1.15		
			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:	3 468.28	829.73	47.04	25.25	10.31	101.10	2.23	4.51		

11/16/2026 hétfő	(00158) Gluténmentes 19-69	**E**	Májgombócleves	604.47	144.61	10.56	1.75	0.60	21.37	0.01	0.21	
			Tarhonyás hús	2 580.92	617.44	36.93	17.27	4.14	77.82	0.00	1.34	
			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:	3 370.94	806.44	48.35	19.31	4.74	108.33	0.01	1.80	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Májgombócleves	531.83	127.23	10.54	1.75	0.60	17.08	0.01	1.19	
			Tarhonyás hús	2 441.01	583.97	35.27	17.84	4.21	69.90	0.01	1.27	
			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:	3 158.39	755.59	46.67	19.88	4.81	96.12	0.02	2.71	

11/17/2026 kedd	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18	
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21	
			Parajfőzelék	682.82	163.35	6.57	8.47	2.53	15.01	0.78	0.81	
			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:	3 363.61	804.69	43.23	18.87	5.81	113.25	3.78	2.30	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18	
			Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21	
			Parajfőzelék	682.82	163.35	6.57	8.47	2.53	15.01	0.78	0.81	
			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:	3 363.61	804.69	43.23	18.87	5.81	113.25	3.78	2.30	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18	
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03	
			Főtt tojás	1 657.14	396.42	32.40	28.80	7.44	1.44	0.00	0.84	
			Parajfőzelék	682.82	163.35	6.57	8.47	2.53	15.01	0.78	0.81	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Összesen:	4 282.17	1 024.41	54.13	39.81	10.22	109.90	1.53	3.44	

11/17/2026 kedd	(00158) Gluténmentes 19-69	E	Zöldségleves	340.08	81.36	2.40	2.20	0.25	12.58	0.89	0.19	
			Parajfőzelék	807.98	193.30	4.17	9.82	3.42	21.83	1.17	0.80	
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03	
			Főtt tojás	1 657.14	396.42	32.40	28.80	7.44	1.44	0.00	0.84	
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40	
			Összesen:	4 259.05	1 018.89	47.56	42.61	11.29	108.73	3.46	2.26	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18	
			Parajfőzelék	795.88	190.40	6.31	11.55	4.45	15.07	1.56	0.80	
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03	
			Főtt tojás	1 657.14	396.42	32.40	28.80	7.44	1.44	0.00	0.84	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Összesen:	4 395.23	1 051.46	53.87	42.89	12.14	109.96	2.31	3.43	

11/18/2026 szerda	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Tarhonyaleves	504.16	120.61	3.06	5.56	1.24	14.29	0.00	0.53	
			Sertéssült	694.66	166.19	16.38	10.96	2.78	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:	2 712.87	649.02	27.54	24.65	4.94	77.20	0.00	1.62	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Tarhonyaleves	504.16	120.61	3.06	5.56	1.24	14.29	0.00	0.53	
			Sertéssült	694.66	166.19	16.38	10.96	2.78	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:	2 712.87	649.02	27.54	24.65	4.94	77.20	0.00	1.62	
	(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	
			Sertéssült	589.41	141.01	16.38	8.17	2.46	0.31	0.00	0.56	
			Hagymás tört burgonya	1 171.83	280.34	6.37	5.15	0.59	50.83	0.00	0.23	
			Párolt káposzta 1/2 adag	283.95	67.93	2.09	3.05	0.35	7.60	0.00	1.52	
			Összesen:	2 637.49	630.98	29.44	22.11	4.21	76.43	0.02	3.42	

11/18/2026 szerda	(00158) Gluténmentes 19-69	**E**	Tarhonyaleves	789.36	188.84	5.26	5.91	1.30	28.12	0.00	0.58		
			Sertéssült	876.20	209.62	21.00	13.67	3.52	0.40	0.00	0.60		
			Párolt káposzta	521.95	124.87	2.09	4.91	0.56	17.59	9.99	1.52		
			Hagymás tört burgonya	1 171.83	280.34	6.37	5.15	0.59	50.83	0.00	0.23		
			Összesen:	3 359.34	803.67	34.72	29.64	5.97	96.94	9.99	2.93		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Daragaluska leves	592.30	141.70	4.60	5.74	0.81	17.69	0.02	1.11		
			Sertéssült	589.41	141.01	16.38	8.17	2.46	0.31	0.00	0.56		
			Párolt káposzta	421.25	100.78	2.09	4.91	0.56	11.60	4.00	1.03		
			Hagymás tört burgonya	1 171.83	280.34	6.37	5.15	0.59	50.83	0.00	0.23		
			Összesen:	2 774.79	663.83	29.44	23.97	4.42	80.43	4.02	2.93		

11/19/2026 csütörtök	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74	
			Nudli fahéjas szórattal	2 325.51	556.34	12.40	3.70	0.23	88.14	10.57	2.27	
			Fehér kenyér	1 097.04	262.45	10.00	0.80	0.30	53.50	3.75	0.11	
			Összesen:	4 033.41	964.93	37.34	10.51	2.38	149.39	14.32	3.12	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74	
			Nudli fahéjas szórattal	2 325.51	556.34	12.40	3.70	0.23	88.14	10.57	2.27	
			Fehér kenyér	1 097.04	262.45	10.00	0.80	0.30	53.50	3.75	0.11	
			Összesen:	4 033.41	964.93	37.34	10.51	2.38	149.39	14.32	3.12	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Babgulyás	1 093.81	261.68	20.71	7.15	1.98	28.04	0.00	0.50	
			Szilvalekváros gombóc	1 973.40	472.11	12.28	3.88	0.33	92.48	5.32	0.69	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 212.62	768.58	33.39	11.43	2.31	127.52	5.32	1.20	

11/19/2026 csütörtök	(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	**E**	Babgulyás	1 093.81	261.68	20.71	7.15	1.98	28.04	0.00	0.50		
			Szilvalekváros gombóc gluténmentes	2 176.12	520.60	11.54	5.69	0.53	101.45	15.44	0.27		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 415.34	817.07	32.65	13.24	2.51	136.49	15.44	0.78		
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	**E**	Babgulyás	1 093.81	261.68	20.71	7.15	1.98	28.04	0.00	0.50		
			Szilvalekváros gombóc	2 199.33	526.16	12.79	5.78	0.54	101.14	10.47	0.78		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 438.55	822.63	33.90	13.33	2.52	136.18	10.47	1.29		

11/20/2026 péntek	(00050) Epekímélő 19-69, 70+	**E**	Szárnyasaprólék leves	502.89	120.31	16.07	1.88	0.44	9.60	0.05	1.24	
			Paprikás krumpli	2 082.39	498.18	14.41	20.06	4.97	63.26	0.00	0.30	
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
			Összesen:	3 301.04	789.73	37.08	22.52	5.59	107.56	2.30	2.11	
	(00080) Májkímélő 19-69, 70+	**E**	Szárnyasaprólék leves	813.83	194.70	18.32	4.25	0.74	20.53	0.05	1.92	
			Paprikás krumpli	2 082.39	498.18	14.41	20.06	4.97	63.26	0.00	0.30	
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
			Összesen:	3 611.98	864.12	39.33	24.89	5.89	118.49	2.30	2.79	
	(00101) Diabetes 180g 19-69, 70+	**E**	Szárnyasaprólék leves	813.83	194.70	18.32	4.25	0.74	20.53	0.05	1.92	
			Paprikás krumpli	2 210.49	528.82	15.91	22.76	5.93	63.31	0.00	1.45	
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
			Összesen:	3 740.08	894.76	40.83	27.59	6.85	118.54	2.30	3.94	

11/20/2026 péntek	(00158) Laktózmentes 19-69, 70+ Gluténmentes 19-69	E	Szárnyasaprólék leves	694.59	166.17	16.47	3.26	0.80	17.31	0.39	1.33	
			Mákos guba	1 775.83	424.84	8.23	13.88	4.11	64.69	17.19	1.43	
			Vaniliasodó	782.06	187.09	6.80	5.60	3.04	27.19	7.99	0.28	
			Összesen:	3 252.48	778.10	31.50	22.74	7.95	109.19	25.57	3.04	
	(00430) Laktózmentes 19-69, 70+	E	Szárnyasaprólék leves	813.83	194.70	18.32	4.25	0.74	20.53	0.05	1.92	
			Mákos guba	1 711.84	409.53	12.03	10.01	2.59	67.38	17.75	0.67	
			Vaniliasodó	364.07	87.10	0.60	0.80	0.00	19.31	7.99	0.29	
			Összesen:	2 889.74	691.33	30.95	15.06	3.33	107.22	25.79	2.88	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!