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	(00102) Diabetes 11-14	**E**	Húsgombócleves	563.97	134.92	9.28	3.21	0.98	16.97	0.01	0.22		
			Túrós tészta	1 928.42	461.34	26.58	11.80	4.23	61.65	0.00	0.73		
			Édes tejföl	777.95	186.11	1.88	12.12	6.11	17.16	14.99	0.05		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 415.75	817.16	38.14	27.53	11.32	102.78	15.00	1.01		
	(00134) Laktózmentes 11-14	**E**	Húsgombócleves	563.97	134.92	9.28	3.21	0.98	16.97	0.01	0.22		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Mákos tészta	2 363.54	565.44	18.10	13.48	2.77	92.27	17.99	0.96		
			Összesen:	3 072.92	735.15	27.78	17.09	3.75	116.24	18.00	1.19		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	**E**	Húsgombócleves	600.48	143.66	9.14	3.24	1.04	19.23	0.01	0.20		
			Mákos tészta	1 882.16	450.28	6.28	10.72	2.12	80.17	17.67	0.45		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 628.05	628.73	15.82	14.36	3.16	106.40	17.68	0.66		

11/10/2026 kedd	(00102) Diabetes 11-14	**E**	Sertés pörkölt	877.91	210.03	23.51	11.79	3.50	2.22	0.00	0.73	
			Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Zöldbabfőzelék	1 167.84	279.39	11.15	7.06	3.27	42.25	0.02	0.03	
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68	
			Körte	265.82	63.59	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01	
			Összesen:	3 492.93	835.63	41.76	20.06	6.82	119.69	0.02	1.46	
	(00134) Laktózmentes 11-14	**E**	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Sertés pörkölt	871.23	208.43	19.46	12.98	3.24	3.17	0.00	0.69	
			Zöldbabfőzelék	760.42	181.92	8.17	4.00	2.04	27.86	0.80	0.03	
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68	
			Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 034.52	725.96	34.65	18.13	5.33	103.85	0.80	1.42	
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	**E**	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Sertés pörkölt	1 043.36	249.61	24.02	14.65	3.81	5.09	0.00	0.26	
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
			Zöldbabfőzelék	1 084.65	259.48	5.92	8.21	3.22	39.94	1.19	0.04	
			Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 358.34	803.42	30.96	24.52	7.17	111.39	2.66	1.18	

11/11/2026 szerda	(00102) Diabetes 11-14	**E**	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14	
			Galuska köret	1 619.68	387.48	15.61	7.68	1.67	63.51	0.00	0.10	
			Bakonyi sertéstokány	1 223.46	292.69	21.15	18.85	6.47	9.23	0.00	0.61	
			Összesen:	3 050.60	729.80	38.35	28.42	8.37	79.21	0.02	0.85	
	(00134) Laktózmentes 11-14	**E**	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14	
			Bakonyi sertéstokány	1 193.21	285.46	21.18	18.01	6.36	9.29	0.78	0.61	
			Galuska köret	1 619.68	387.48	15.61	7.68	1.67	63.51	0.00	0.10	
			Összesen:	3 020.35	722.57	38.38	27.58	8.26	79.27	0.80	0.85	
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	**E**	Karalábéleves	447.37	107.03	1.85	3.07	0.36	17.76	0.17	0.54	
			Bakonyi tokány	1 282.82	306.89	19.40	18.83	6.80	14.56	0.98	0.84	
			Tészta köret	1 231.77	294.68	3.20	3.14	0.40	61.60	2.69	0.30	
			Összesen:	2 961.96	708.60	24.45	25.04	7.56	93.92	3.84	1.68	

11/12/2026 csütörtök	(00102) Diabetes 11-14	**E**	Brokkolikrémleves	470.56	112.57	5.24	4.30	2.48	13.11	0.98	0.25	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	
			Rántott hal magvas bundában	1 501.37	359.18	23.60	15.06	2.53	30.89	0.72	0.83	
			Zöldséges bulgur	1 076.45	257.52	8.63	5.06	0.61	47.18	1.41	0.33	
			Összesen:	3 508.46	839.34	39.14	32.05	6.55	99.73	3.11	1.62	
	(00134) Laktózmentes 11-14	**E**	Brokkolikrémleves	470.56	112.57	5.24	4.30	2.48	13.11	0.98	0.25	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Rántott hal magvas bundában	1 448.74	346.59	23.60	13.67	2.37	30.89	0.72	0.83	
			Zöldséges bulgur	1 076.45	257.52	8.63	5.06	0.61	47.18	1.41	0.33	
			Összesen:	3 225.79	771.71	38.31	26.84	5.92	95.46	3.11	1.51	
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	**E**	Brokkolikrémleves	540.35	129.27	3.11	6.14	2.24	15.24	0.78	0.54	
			Rántott hal	1 239.12	296.44	16.25	12.04	2.07	29.25	0.67	0.52	
			Zsemlekocka	260.00	62.20	0.24	0.68	0.07	13.18	0.74	0.43	
			Zöldséges rizs	1 116.86	267.19	6.03	3.27	0.40	53.03	0.72	0.33	
			Összesen:	3 156.33	755.10	25.63	22.13	4.78	110.70	2.91	1.82	

11/13/2026 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	
			Vegyes gyümölcsleves	777.50	186.01	2.53	3.60	1.98	35.06	20.76	0.03	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 084.24	259.39	26.10	12.17	4.18	11.06	0.39	0.32	
			Összesen:	2 866.28	685.72	32.63	23.35	7.03	84.87	21.15	0.55	
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Vegyes gyümölcsleves	714.99	171.05	2.26	3.58	1.97	31.65	18.76	0.03	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	999.81	239.19	23.20	11.04	3.96	11.55	0.39	0.45	
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21	
			Összesen:	3 153.66	754.47	31.86	22.29	6.82	105.20	19.15	0.69	
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Vegyes gyümölcsleves	832.71	199.21	1.81	3.72	1.93	38.52	20.76	0.53	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 153.02	275.84	23.00	12.14	3.84	18.30	0.78	0.31	
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21	
			Összesen:	3 424.59	819.28	31.21	23.53	6.66	118.82	21.54	1.05	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!