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	(00102) Diabetes 11-14	E	Májgombócleves	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26		
			Tarhonyás hús	2 019.34	483.09	29.36	13.05	3.25	61.50	0.01	0.87		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 015.93	721.52	39.34	19.63	7.08	94.99	1.31	2.63		
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Májgombócleves	586.87	140.40	10.31	1.72	0.60	20.64	0.01	0.19		
			Tarhonyás hús	2 164.71	517.87	31.54	15.74	3.75	61.93	0.01	1.19		
			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:	2 937.13	702.66	42.71	17.75	4.35	91.71	0.02	1.63		
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Májgombócleves	551.66	131.98	9.81	1.67	0.60	19.18	0.01	0.17		
			Tarhonyáshús	2 536.95	606.93	36.03	22.97	4.94	63.28	0.00	1.24		
			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:	3 274.16	783.30	46.70	24.93	5.54	91.60	0.01	1.66		

11/17/2026 kedd	(00102) Diabetes 11-14	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		
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28		
			Parajfőzelék	1 076.35	257.50	6.49	17.71	3.61	17.73	0.78	0.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 495.05	836.12	27.99	28.44	6.18	114.34	0.78	1.09		
	(00134) Laktózmentes 11-14	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	635.61	152.06	5.81	7.92	2.47	14.21	0.78	0.20		
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28		
			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:	3 455.03	826.55	29.36	24.65	8.29	119.11	13.38	1.02		

11/17/2026 kedd	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	**E**	Zöldségleves	539.64	129.10	3.10	2.43	0.28	23.01	1.23	0.68	
			Parajfőzelék	702.56	168.08	3.18	8.16	2.45	20.29	0.78	0.18	
			Főtt burgonya	862.28	206.29	5.50	0.44	0.06	44.00	0.00	0.02	
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28	
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
			Összesen:	3 176.86	760.01	23.06	21.99	5.41	114.14	3.48	2.02	

11/18/2026 szerda	(00102) Diabetes 11-14	E	Sertéssült	907.69	217.15	23.10	13.55	3.70	0.44	0.00	0.48	
			Daragaluska leves	606.59	145.12	4.36	6.80	0.96	16.37	0.01	0.62	
			Párolt káposzta 1/2 adag	570.78	136.55	2.09	3.98	0.46	22.59	14.99	0.24	
			Hagymás tört burgonya	1 180.10	282.32	6.43	5.16	0.59	51.25	0.00	0.31	
			Összesen:	3 265.16	781.14	35.98	29.49	5.71	90.65	15.00	1.65	
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Daragaluska leves	631.31	151.03	4.54	6.84	0.97	17.54	0.00	0.62	
			Sertéssült	802.44	191.97	23.10	10.77	3.39	0.44	0.00	0.48	
			Párolt káposzta 1/2 adag	535.70	128.16	2.09	3.05	0.35	22.59	14.99	0.24	
			Hagymás tört burgonya	1 223.46	292.69	6.49	6.09	0.70	51.66	0.00	0.31	
			Összesen:	3 192.91	763.85	36.22	26.75	5.41	92.23	14.99	1.65	
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Tarhonyaleves	758.02	181.35	4.49	6.85	1.97	24.88	0.00	0.52	
			Sertéssült	830.50	198.68	23.10	11.51	3.47	0.44	0.00	0.43	
			Párolt káposzta 1/2 adag	537.13	128.50	1.69	3.93	0.45	21.16	14.99	1.51	
			Hagymás tört burgonya	996.51	238.40	5.49	4.15	0.48	43.66	0.00	0.04	
			Összesen:	3 122.16	746.93	34.77	26.44	6.37	90.14	14.99	2.50	

11/19/2026 csütörtök	(00102) Diabetes 11-14	**E**	Babgulyás	1 040.39	248.90	20.39	6.27	1.90	27.23	0.00	0.95	
			Szilvalekváros gombóc	1 836.74	439.41	10.54	4.65	0.44	85.14	10.47	0.78	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 517.21	841.44	35.96	11.93	2.38	142.81	10.47	2.23	
	(00134) Laktózmentes 11-14	**E**	Babgulyás	1 104.58	264.25	20.48	7.93	2.28	27.23	0.00	0.98	
			Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	15.95	1.08	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 386.17	810.09	32.95	13.12	2.73	135.36	15.95	2.07	
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	**E**	Babgulyás	1 181.42	282.64	22.40	9.65	2.68	26.03	0.00	1.00	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Szilvás gombóc	1 876.86	449.01	5.12	5.80	0.78	92.47	20.32	0.59	
			Összesen:	3 203.69	766.44	27.92	15.85	3.46	125.50	20.32	1.60	

11/20/2026 péntek	(00102) Diabetes 11-14	E	Szárnyasaprólék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.02	
			Paprikás krumpli	2 210.49	528.82	15.91	22.76	5.93	63.31	0.00	1.45	
			Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40	
			Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24	
			Összesen:	3 322.59	794.87	38.81	28.41	6.84	93.87	0.04	3.11	
	(00134) Laktózmentes 11-14	E	Szárnyasaprólék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.02	
			Mákos guba	1 672.31	400.08	11.72	9.91	2.58	65.56	17.65	0.63	
			Vaníliasodó	450.39	107.75	0.60	0.80	0.00	24.45	13.99	0.28	
			Összesen:	2 941.43	703.70	32.42	15.98	3.47	106.77	31.68	1.93	
	(00157) Glutén-,laktózm. 11-14	E	Szárnyasaprólék leves	1 034.47	247.48	22.03	6.95	1.78	23.78	0.35	1.15	
			Mákos guba	1 646.32	393.85	5.14	13.58	3.16	60.75	17.19	1.47	
			Vaníliasodó	384.82	92.06	0.36	0.48	0.00	21.50	12.99	0.18	
			Összesen:	3 065.61	733.39	27.53	21.01	4.94	106.03	30.53	2.80	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!