

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00151) Tejmentes diéta 15-18	Gyümölcsstea , Barna zsemle[1], Minimargarin 10gr(7), Kárpáti szalámi , Minidzsem (12), Paradicsom, Uborka, Gyümölcslé	Tejeskávé rizstejből[1], Glut.m.szilvás papucs[3], Tejberizs rizstejből(1,12)	Rizs tej , Zsemle[1], Minimargarin 10gr(7), Pulyka rollsonka(1,6,7), Paradicsom, Zöldpaprika	Kakaó rizstejből(1), Buzakorpás zsemle, Minimargarin 10gr(7), Miniméz db	Citromos tea , Halkrém tejmentes[4,10,(12)], Kenyér Teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,8,11)], Uborka, Glut.m.Meggyes pite 65gr [3], Gyümölcslé
		Energia: 963,31 Kcal / 4 026,64 KJ	Energia: 834,39 Kcal / 3 487,75 KJ	Energia: 644,31 Kcal / 2 693,22 KJ	Energia: 658,21 Kcal / 2 751,32 KJ	Energia: 413,31 Kcal / 1 727,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15,13 g 54,05 g 7,76 g	13,66 g 10,08 g 2,60 g	16,04 g 37,88 g 8,65 g	7,94 g 37,69 g 9,01 g	12,13 g 6,17 g 1,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		100,35 g 12,54 g 2,73 g	171,32 g 50,76 g 0,26 g	59,15 g 14,79 g 2,27 g	71,14 g 30,99 g 1,21 g	74,02 g 17,09 g 0,89 g
		1,(7),(12)	1,3,(12)	1,(6),(7)	(1),(7)	1,3,4,10,(5),(6),(7),(8), (11),(12)
	(00155) Gluténmentes diéta 15-18	Gyümölcsstea , zsemle gluténmentes, Minimargarin 10gr(7), Kárpáti szalámi , Minidzsem (12), Paradicsom, Uborka, Gyümölcslé	Rizs tej , Glut.m.szilvás papucs[3], Tejberizs rizstejből(1,12)	Rizs tej , zsemle gluténmentes, Minimargarin 10gr(7), Pulyka rollsonka(1,6,7), Paradicsom, Zöldpaprika	Kakaó rizstejből(1), zsemle gluténmentes, Minimargarin 10gr(7), Miniméz db	Citromos tea , Glutén mentes kenyér, Halkrém tejmentes[4,10,(12)], Uborka, Glut.m.Meggyes pite 65gr[3], Gyümölcslé
		Energia: 711,25 Kcal / 2 973,03 KJ	Energia: 827,76 Kcal / 3 460,04 KJ	Energia: 451,39 Kcal / 1 886,81 KJ	Energia: 465,29 Kcal / 1 944,91 KJ	Energia: 422,68 Kcal / 1 766,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,45 g 52,51 g 7,62 g	13,51 g 10,08 g 2,58 g	10,54 g 32,46 g 8,43 g	2,44 g 32,27 g 8,79 g	7,63 g 5,32 g 1,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51,79 g 12,54 g 1,61 g	169,82 g 50,76 g 0,24 g	28,73 g 11,99 g 1,47 g	40,72 g 28,19 g 0,41 g	84,37 g 17,84 g 0,17 g
		(7),(12)	3,(1),(12)	(1),(6),(7)	(1),(7)	3,4,10,(12)
	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Gyümölcsstea , Barna zsemle[1], Minimargarin 10gr(7), Márványsajt[7, (1)], Paradicsom, Uborka, Joghurt ital[7], Turista felvágott	Tejeskávé[1,7], Zabos párna f.szedres tölt.mirelité, Zabkása étcsokoládés	Tej 3dl [7], Kifli tejes [1], Szendvicsskrém Tihany 20gr[4,7,(1)], Pulyka rollsonka(1,6,7), Paradicsom, Zöldpaprika	Kakaó[7,(1)], Briós, kicsi [1,3,7], Minimargarin 10gr (7), Miniméz db	Citromos tea , Kenyér Teljes kiőrlésű[1, (3,5,6,7,8,11)], Halkrém [4,7,10,(1,12)], Uborka, Kefir poharas [7], Gesztenyerúd 20 gr[15]
		Energia: 855,89 Kcal / 3 577,62 KJ	Energia: 157,85 Kcal / 659,81 KJ	Energia: 801,69 Kcal / 3 351,06 KJ	Energia: 759,55 Kcal / 3 174,92 KJ	Energia: 750,99 Kcal / 3 139,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,42 g 51,30 g 17,72 g	10,52 g 4,61 g 2,48 g	37,19 g 54,57 g 36,97 g	18,78 g 40,35 g 13,51 g	24,57 g 27,01 g 19,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67,68 g 9,99 g 4,59 g	18,25 g 0,19 g 0,42 g	41,57 g 0,80 g 3,06 g	79,42 g 16,60 g 1,44 g	95,75 g 47,24 g 1,62 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	1,7	1,7	1,4,7,(6)	1,3,7	1,4,7,10,15,(3),(5),(6),(8),(11),(12)
Ebéd	(00151) Tejmentes diéta 15-18	Nyírségi gombóclevés tejm.[1,3,9,10,(12)], Mákos metélt [1]	Bableves tejmentes [1,3,9], Paprikásburg.kolbásszal [1,9], Kenyér Teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,8,11)], Csemege uborka	Zöldborsólevés [1,3,9], Meggymártás tejm.[1], Sertés sült , Főtt burgonya, Gyümölcsle	Paradicsomlevés[1,3,9], Rakott kelkáposzta tejm. [1,3], Glut.m.kakaós-meggyes muffin 35gr [3,12]	Sütőtök krémleves tejm. [1,9], Tökmag héj nélkül, Zöldséges tészta tejm. [1,3,9]
		Energia: 794,28 Kcal / 3 320,09 KJ	Energia: 762,77 Kcal / 3 188,38 KJ	Energia: 825,97 Kcal / 3 452,55 KJ	Energia: 743,07 Kcal / 3 106,03 KJ	Energia: 587,23 Kcal / 2 454,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,02 g 24,53 g 5,23 g	25,46 g 19,95 g 4,80 g	41,04 g 22,40 g 5,33 g	37,10 g 29,14 g 8,28 g	16,15 g 15,86 g 2,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		105,24 g 5,63 g 0,94 g	117,43 g 1,08 g 1,16 g	111,45 g 26,03 g 1,10 g	82,06 g 12,16 g 1,32 g	94,15 g 14,53 g 0,73 g
		1,3,9,10,(12)	1,3,9,(5),(6),(7),(8),(11)	1,3,9	1,3,9,12	1,3,9
	(00155) Gluténmentes diéta 15-18	Nyírségi gombóclevés glutm.[3,9,10,(1,12)], Mákos metélt gluténmentes	bableves glutm.[3,9,(1)], Paprikásburg.kolbásszal glutm.[9,(1)], Csemege uborka, Glutén mentes kenyér	Zöldborsólevés gluténmentes[3,9,(1)], Meggymártás gluténm., Sertés sült , Főtt burgonya, Gyümölcsle	Paradicsomlevés gluténmentes[9,(1)], Rakott kelkáposzta glutm./tejm[3,(1)], Glut.m.kakaós-meggyes muffin 35gr[3,12]	Sütőtök krémleves glutm. [9,(1)], Tökmag héj nélkül, Zöldséges tészta tejm./glutm.[3,9]
		Energia: 823,34 Kcal / 3 441,56 KJ	Energia: 694,94 Kcal / 2 904,85 KJ	Energia: 768,46 Kcal / 3 212,16 KJ	Energia: 688,69 Kcal / 2 878,72 KJ	Energia: 519,29 Kcal / 2 170,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,60 g 25,82 g 5,41 g	20,24 g 19,31 g 4,54 g	38,85 g 22,06 g 5,23 g	33,84 g 28,73 g 8,16 g	8,81 g 15,41 g 2,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		121,95 g 16,60 g 0,95 g	107,99 g 1,68 g 0,80 g	100,12 g 25,48 g 1,00 g	72,69 g 12,35 g 1,25 g	85,56 g 15,11 g 0,73 g
		3,9,10,(1),(12)	3,9,(1)	3,9,(1)	3,9,12,(1)	3,9,(1)
	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Nyírségi gombóclevés [1,7,9,10,(12)], Mákos metélt [1]	Tejfölös bableves [1,3,7,9], Paprikásburg.kolbásszal [1,9], Kenyér Teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,8,11)], Csemege uborka	Zöldborsólevés [1,3,9], Sertés sült , Meggymártás [1,7], Főtt burgonya, Gyümölcsle	Paradicsomlevés[1,3,9], Rakott kelkáposzta[1,3,7], Fánk	Sütőtök krémleves[1,7,9], Tökmag héj nélkül, Zöldséges Lasagne [1,3,7,9]
		Energia: 772,97 Kcal / 3 231,01 KJ	Energia: 794,77 Kcal / 3 322,14 KJ	Energia: 819,10 Kcal / 3 423,84 KJ	Energia: 971,57 Kcal / 4 061,16 KJ	Energia: 757,05 Kcal / 3 164,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,71 g 26,80 g 6,70 g	26,16 g 22,70 g 6,35 g	41,51 g 24,39 g 6,54 g	44,77 g 33,73 g 10,55 g	20,34 g 29,03 g 10,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96,20 g 7,22 g 0,77 g	118,50 g 2,16 g 1,16 g	104,95 g 20,39 g 1,10 g	119,62 g 14,33 g 0,94 g	101,11 g 12,55 g 1,52 g
		1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,(5),(6),(8),(11)	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Vacsora	(00151) Tejmentes diéta 15-18	Debreceni sertéstokány [1], Bulgur [1,9], Alma	Glut.m.Panír.csirkefalat, Burgonyapüré tejmentes, Párolt zöldségek[9,(1)], Glut.m.Meggyes tallér	Bácskai rizseshús, Céklasaláta , Kivi	Hidegtál tejm[3, (1,6,7,10)], Rozsos kenyér [1,(3,6,7,8,11)], Szőlő	
		Energia: 746,20 Kcal / 3 119,12 KJ	Energia: 496,99 Kcal / 2 077,42 KJ	Energia: 702,71 Kcal / 2 937,33 KJ	Energia: 521,86 Kcal / 2 181,37 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37,28 g 36,92 g 5,70 g	13,20 g 11,57 g 1,97 g	27,57 g 31,18 g 10,77 g	21,61 g 19,85 g 6,44 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		69,14 g 0,09 g 1,69 g	83,13 g 4,48 g 0,64 g	75,23 g 5,90 g 1,95 g	62,55 g 0,20 g 2,95 g	g g g
		1,9	9,(1)		1,3,(6),(7),(8),(10),(11)	1,3,4,10,(5),(6),(7),(8), (11),(12)
	(00155) Gluténmentes diéta 15-18	Debreceni sertéstokány glutm.(1), Tésztaköret gluténmentes, Alma	Glut.m.Panír.csirkefalat, Burgonyapüré tejmentes, Párolt zöldségek[9,(1)], Glut.m.Meggyes tallér	Bácskai rizseshús, Céklasaláta , Kivi	Hidegtál tejm[3, (1,6,7,10)], Glutén mentes kenyér, Szőlő	
		Energia: 777,24 Kcal / 3 248,86 KJ	Energia: 496,99 Kcal / 2 077,42 KJ	Energia: 702,71 Kcal / 2 937,33 KJ	Energia: 563,23 Kcal / 2 354,30 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,86 g 33,87 g 5,30 g	13,20 g 11,57 g 1,97 g	27,57 g 31,18 g 10,77 g	18,96 g 18,75 g 5,87 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		86,93 g 0,02 g 1,66 g	83,13 g 4,48 g 0,64 g	75,23 g 5,90 g 1,95 g	77,90 g 2,60 g 2,73 g	g g g
		(1)	9,(1)		3,(1),(6),(7),(10)	1,3,4,10,(5),(6),(7),(8), (11),(12)
	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Debreceni sertéstokány [1], Bulgur [1,9], Alma	Csirke nuggets , Francia saláta [3,7,10,(1,12)], Gesztenyerúd 20 gr[15]	Bácskai rizseshús, Céklasaláta , Kivi	Sajttál 1.[7,(1,12)], Rozsos kenyér[1, (3,6,7,8,11)], Szőlő	
		Energia: 746,20 Kcal / 3 119,12 KJ	Energia: 925,91 Kcal / 3 870,30 KJ	Energia: 702,71 Kcal / 2 937,33 KJ	Energia: 765,54 Kcal / 3 199,96 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37,28 g 36,92 g 5,70 g	41,31 g 50,74 g 17,77 g	27,57 g 31,18 g 10,77 g	33,01 g 21,91 g 12,90 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		69,14 g 0,09 g 1,69 g	69,51 g 35,57 g 5,10 g	75,23 g 5,90 g 1,95 g	106,40 g 15,53 g 1,71 g	g g g
		1,9	3,7,10,15,(1),(12)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,3,4,10,(5),(6),(7),(8), (11),(12)

Az étlapváltozás jogát fenntarjuk !Diétás étkezést nem tudunk biztosítani !
A Soproni Erzsébet Kórházból van lehetőség diétás étkezés igénybevételre !

