



Tételes étlap 2025.10.27. - 2025.11.02.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/27/2025 hétfő (00001) Normál 19-69 1x		E	Túrós tészta	2 154.48	515.42	27.96	10.86	3.87	75.86	0.00	1.15	  	
			Tejföl	543.74	130.08	1.95	12.52	6.31	2.24	0.00	0.05		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Húsgombóclevés	507.30	121.36	8.72	2.94	0.90	14.75	0.01	0.21	  	
			Összesen:	3 350.93	801.65	39.03	26.72	11.08	99.85	0.01	1.42		
10/28/2025 kedd (00001) Normál 19-69 1x		E	Zöldségleves	332.76	79.61	3.90	1.48	0.18	12.44	0.05	0.65		
			Zöldbabfőzelék	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.03	 	
			Sertés pörkölt	938.29	224.47	21.58	13.79	3.52	3.22	0.00	0.71		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Piskótatekercs	654.87	156.67	3.59	4.75	2.34	24.67	15.16	0.05	  	
			Összesen:	3 401.87	813.85	43.12	27.62	9.26	96.81	15.23	2.02		
10/29/2025 szerda (00001) Normál 19-69 1x		E	Húsoskáposzta	968.49	231.70	21.79	10.87	3.59	11.51	0.00	1.58	  	
			Pogácsa	2 006.42	480.01	17.20	19.26	7.48	58.91	0.00	1.14	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 469.58	830.05	43.62	30.74	11.11	93.86	0.00	3.21		





10/30/2025 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Brokkolikrémleves	482.14	115.34	5.27	6.54	2.44	8.72	0.78	0.57	 	
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
		Zöldséges bulgur	1 318.13	315.34	12.33	3.16	0.40	63.07	0.77	0.59		
		Rántott csirkecomb	1 359.31	325.19	26.83	10.95	2.20	29.45	0.80	1.25	 	
		Összesen:	3 389.62	810.90	45.27	24.46	5.50	105.52	2.35	2.51		
10/31/2025 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Meggyleves	719.70	172.18	1.86	4.18	2.02	30.58	18.62	0.52	 	
		Sült sertés oldalas	1 481.01	354.31	10.36	33.91	11.99	1.50	13.68	1.07	       	
		Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	3 607.60	863.06	19.52	46.13	14.93	89.38	32.30	1.87		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

