



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 hétfő	(00001) Normál 19-69 1x	E	Nyírségi gombóclevés	824.74	197.31	22.39	4.27	2.16	16.96	0.78	0.94		
			Darásmetélt	2 128.74	509.27	16.60	11.00	1.55	85.37	0.00	0.62		
			Sárgabarackdzsem	439.05	105.04	0.16	0.00	0.00	25.80	25.80	0.02		
			Összesen:	3 392.53	811.62	39.15	15.27	3.71	128.13	26.58	1.58		
1/6/2026 kedd	(00001) Normál 19-69 1x	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.62		
			Paradicsomos káposzta	1 465.35	350.56	9.83	5.91	0.73	63.58	19.98	0.80		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 411.33	816.10	43.00	19.98	4.40	114.89	19.98	2.51		
1/7/2026 szerda	(00001) Normál 19-69 1x	E	Csurgatott tojás leves	608.22	145.50	5.15	6.82	1.13	15.69	0.00	0.06		
			Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.82	0.27		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 534.61	845.60	36.21	26.48	6.87	114.22	0.82	0.45		





1/8/2026 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
		Túrógombóc	2 092.78	500.67	18.64	6.82	0.55	88.46	0.64	0.39		
		Tejföl	543.74	130.08	1.95	12.52	6.31	2.24	0.00	0.05		
		Összesen:	3 300.33	789.56	40.13	24.86	7.58	98.13	0.64	1.27		
1/9/2026 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Sütőtök krémleves	795.07	190.21	2.97	5.72	2.17	31.49	10.77	0.04		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Zöldbabos tokány	1 076.64	257.57	19.83	15.49	5.28	9.34	0.00	0.33		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Összesen:	3 724.91	891.13	31.64	29.96	8.49	122.61	10.77	0.58		
1/10/2026 szombat (00001) Normál 19-69 1x	E	Karfiolleves	415.22	99.33	4.47	1.75	0.25	16.32	0.02	0.64		
		Lencsefőzelék	1 193.46	285.52	15.11	7.27	2.39	39.58	5.00	0.62		
		Sült kolbász	516.67	123.61	6.05	10.99	2.34	0.06	0.01	0.96		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Összesen:	2 718.96	650.47	31.19	20.74	5.02	84.09	5.03	2.80		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

