



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00001) Normál 19-69 1x	E	Palócleves	1 371.96	328.22	22.64	14.93	4.85	25.23	0.05	0.50		
			Mákos tészta	2 163.03	517.47	16.10	13.14	2.81	83.08	19.98	1.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 651.32	873.52	39.06	28.39	7.66	113.91	20.03	1.51		
1/27/2026 kedd	(00001) Normál 19-69 1x	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Paradicsom mártás	702.77	168.13	3.18	4.21	0.46	29.15	14.99	0.60		
			Húsgombóc	826.48	197.72	17.51	6.72	2.28	16.57	0.00	0.18		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	3 602.64	861.88	34.72	14.85	3.31	145.17	16.87	1.48		
1/28/2026 szerda	(00001) Normál 19-69 1x	E	Reszelttészta leves	601.51	143.90	3.62	6.17	0.78	18.33	0.01	0.57		
			Rakott karfiol	2 333.23	558.19	24.57	21.54	7.57	65.81	0.00	0.83		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 429.41	820.43	32.82	28.32	8.39	107.58	0.01	1.89		





1/29/2026 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	FokhagymakréMLEves	446.08	106.72	3.52	4.15	2.47	13.69	0.98	0.33	  	
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
		Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03		
		Káposzta saláta	311.91	74.62	1.72	0.27	0.03	15.97	9.99	0.23		
		Összesen:	3 102.02	742.10	34.08	26.18	6.98	90.34	10.97	1.29		
1/30/2026 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	0.14	  	
		Mexikói sertésragu	1 248.95	298.79	22.79	14.50	3.21	18.91	0.00	1.32		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Összesen:	3 457.44	827.14	35.33	25.12	4.58	113.79	0.00	1.57		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

