



Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő (00001) Normál 19-69 1x	E		Sertésraguleves	610.86	146.14	14.94	6.01	1.85	7.75	0.00	0.74		
			Burgonyás tészta	2 351.42	562.54	17.30	9.68	1.29	100.10	0.00	1.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Alma	290.83	69.58	0.80	0.80	0.00	14.00	0.00	0.02		
			Összesen:	3 310.65	792.03	33.64	16.59	3.14	124.45	0.00	2.27		
3/3/2026 kedd (00001) Normál 19-69 1x	E		Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	0.14		
			Tökfőzelék	908.82	217.42	5.69	9.27	3.09	27.40	0.04	0.58		
			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		
			Összesen:	3 026.05	723.93	37.37	29.47	7.44	76.13	0.04	2.01		
3/4/2026 szerda (00001) Normál 19-69 1x	E		Zöldségleves	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	0.69		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 594.90	381.55	30.65	18.99	4.79	21.55	0.54	1.10		
			Spenótos burgonyapüré	1 538.40	368.04	10.72	8.75	2.96	60.13	0.00	0.72		
			Gyöngyhagyma savanyúság	82.72	19.79	0.60	0.05	0.00	4.15	0.00	0.01		
			Összesen:	3 481.41	832.87	44.66	29.12	7.92	95.83	1.31	2.52		





3/5/2026 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Bakonyi betyárleves	1 094.54	261.85	18.27	15.33	6.02	12.28	0.00	0.94		
		Szilvalekváros gombóc	1 783.24	426.61	10.99	3.77	0.33	83.35	5.48	0.78		
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
		Összesen:	3 050.89	729.87	29.86	19.30	6.35	104.13	5.48	1.73		
3/6/2026 péntek (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		
		Édes-savanyú csirke	1 357.83	324.84	26.94	3.31	0.54	46.25	16.45	0.73		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Összesen:	3 693.17	883.53	41.05	18.60	4.02	136.75	17.23	1.51		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

