



Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/9/2026 hétfő (00001)	Normál 19-69 1x	E	Májgombóclevés	892.08	213.42	9.88	7.14	4.38	26.41	1.49	1.46		
			Tarhonyás hús	2 441.01	583.97	35.27	17.84	4.21	69.90	0.01	1.27		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 518.64	841.78	46.01	25.27	8.59	105.45	1.50	2.98		
2/10/2026 kedd (00001)	Normál 19-69 1x	E	Zöldséglevés	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	0.69		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28		
			Parajfőzelék	755.18	180.67	7.24	8.52	2.55	18.53	0.78	0.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 264.01	780.86	33.29	20.74	5.31	113.14	1.55	2.39		
2/11/2026 szerda (00001)	Normál 19-69 1x	E	Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	0.14		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Párolt káposzta	421.25	100.78	2.09	4.91	0.56	11.60	4.00	1.52		
			Hagymás tört burgonya	1 188.37	284.30	6.49	5.16	0.59	51.66	0.00	0.23		
			Összesen:	2 930.82	701.15	34.12	25.71	5.04	81.04	4.00	2.49		





2/12/2026 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Babgulyás	1 133.52	271.18	24.60	8.85	2.58	22.68	0.00	0.53		
		Szilvalekváros gombóc	1 783.24	426.61	10.99	3.77	0.33	83.35	5.48	0.78		
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Összesen:	3 583.08	857.19	41.35	13.55	2.95	137.66	5.48	1.90		
2/13/2026 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Szárnyasaprólék leves	709.91	169.83	17.57	3.44	0.83	16.90	0.05	1.37		
		Farsangi fánk	1 497.04	358.14	13.10	2.36	0.38	70.70	9.66	0.10		
		Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	32.25	0.02		
		Összesen:	2 755.77	659.27	30.87	5.80	1.21	119.85	41.96	1.49		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

