



Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/16/2026 hétfő	(00001) Normál 19-69 1x	E	Zellerkrémleves mir.	493.26	118.00	3.33	5.54	2.23	13.23	0.83	0.67		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Bolognai ragu	758.25	181.40	17.39	7.52	2.42	10.83	7.99	0.32		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Összesen:	3 502.85	837.99	42.10	28.67	9.62	101.56	8.82	1.86		
2/17/2026 kedd	(00001) Normál 19-69 1x	E	Karfiollevés	415.22	99.33	4.47	1.75	0.25	16.32	0.02	0.64		
			Sárgaborsó főzelék	1 541.81	368.85	18.21	11.58	3.09	47.52	0.00	0.25		
			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:	3 067.31	733.80	34.29	25.05	5.72	92.03	0.03	2.43		
2/18/2026 szerda	(00001) Normál 19-69 1x	E	Paradicsomleves	802.53	191.99	4.27	4.51	0.46	33.28	14.99	0.92		
			Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
			Burgonyapüré	1 497.47	358.25	9.67	10.30	3.48	55.34	0.00	0.24		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
			Összesen:	3 201.93	766.01	35.28	27.50	6.10	92.42	21.94	1.50		





2/19/2026	csütörtök (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	 	
				Temesvári sertésragu	1 128.75	270.03	20.11	16.89	5.79	9.02	0.00	0.79	  	
				Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
				Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
				Összesen:	3 394.92	812.17	38.11	27.14	7.36	108.42	1.10	1.38		
2/20/2026	péntek (00001)	Normál 19-69 1x	E	Zöldborsóleves	399.62	95.60	5.14	2.27	0.24	13.39	0.01	0.60	  	
				Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
				Rakott burgonya	2 470.66	591.07	18.33	31.55	12.80	56.80	0.16	1.84	   	
				Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
				Összesen:	3 521.43	842.45	29.63	34.65	13.08	100.92	0.17	3.52		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

