



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő (00001) Normál 19-69 1x		E	Csurgatott tojás leves	538.05	128.72	5.15	4.97	0.91	15.69	0.00	0.06		
			Vadas sertésragu	1 094.74	261.90	19.66	13.04	5.55	15.95	5.46	0.94	    	
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80	 	
			Banán	308.70	73.85	0.91	0.07	0.00	16.94	0.00	0.04		
			Összesen:	3 651.91	873.66	40.72	24.26	7.40	121.48	5.46	1.84		
3/10/2026 kedd (00001) Normál 19-69 1x		E	Májgombóclevés	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11	     	
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
			Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
			Összesen:	3 114.05	744.99	41.73	22.51	8.63	90.96	9.18	3.87		
3/11/2026 szerda (00001) Normál 19-69 1x		E	Frankfurti leves	678.35	162.28	7.59	9.56	4.04	11.35	0.05	0.63	 	
			Mákos nudli	2 185.18	522.77	15.10	8.30	2.05	94.16	19.98	0.01	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	2 979.86	712.88	23.01	18.18	6.09	111.11	20.03	0.65		





3/12/2026 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Húsleves cénametélttel	419.53	100.37	6.90	2.17	0.68	13.16	0.02	0.72	  	
		Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
		Pirított dara	960.01	229.67	4.70	7.00	0.99	36.70	0.00	0.50		
		Meggymártás mir.	894.75	214.06	2.99	4.86	2.11	38.15	16.48	0.53	 	
		Összesen:	2 948.26	705.34	35.65	22.14	6.67	88.83	16.50	1.96		
3/13/2026 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Lencsekrémleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54	  	
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
		Csirkemell-máj rizottó	1 977.46	473.08	32.33	6.71	1.11	70.34	0.05	0.78		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	3 035.53	726.20	45.05	13.55	1.92	105.37	2.10	1.67		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

