



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő	(00001) Normál 19-69 1x	E	Nyírségi gombóclevés	824.74	197.31	22.39	4.27	2.16	16.96	0.78	0.94		
			Darásmetélt	2 128.74	509.27	16.60	11.00	1.55	85.37	0.00	0.62		
			Sárgabarackdzsem	439.05	105.04	0.16	0.00	0.00	25.80	25.80	0.02		
			Összesen:	3 392.53	811.62	39.15	15.27	3.71	128.13	26.58	1.58		
3/17/2026 kedd	(00001) Normál 19-69 1x	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.62		
			Paradicsomos káposzta	1 465.35	350.56	9.83	5.91	0.73	63.58	19.98	0.80		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 411.33	816.10	43.00	19.98	4.40	114.89	19.98	2.51		
3/18/2026 szerda	(00001) Normál 19-69 1x	E	Csurgatott tojás leves	549.25	131.40	5.29	4.97	0.91	16.22	0.00	0.55		
			Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.82	0.27		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
			Összesen:	3 727.13	891.66	37.12	24.32	6.65	129.53	0.82	1.87		





3/19/2026 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.83		
		Túrógombóc	2 092.78	500.67	18.64	6.82	0.55	88.46	0.64	0.39		
		Tejföl	701.60	167.85	2.51	16.16	8.15	2.89	0.00	0.07		
		Összesen:	3 458.19	827.33	40.69	28.50	9.42	98.78	0.64	1.29		
3/20/2026 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Sütőtök krémleves	795.07	190.21	2.97	5.72	2.17	31.49	10.77	0.04		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Bácskai rizseshús	2 314.88	553.80	29.58	12.23	3.37	80.67	0.00	0.73		
		Káposzta saláta	311.91	74.62	1.72	0.27	0.03	15.97	9.99	0.23		
		Összesen:	3 651.90	873.66	35.11	22.03	6.03	132.41	20.76	1.10		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

