



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő (00001) Normál 19-69 1x	E		Csirkepaprikás	1 024.29	245.05	22.92	13.18	3.82	8.46	0.02	0.27		
			Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 729.95	892.34	50.20	22.64	5.11	120.61	2.07	1.61		
3/24/2026 kedd (00001) Normál 19-69 1x	E		Zöldségleves vajos galuskával	567.19	135.69	4.65	4.58	1.22	18.73	1.13	0.79		
			Burgonyafőzelék	1 347.44	322.35	7.33	10.27	3.19	49.12	0.00	0.04		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	1.13	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 558.55	851.32	41.47	25.21	7.68	112.89	2.26	1.83		
3/25/2026 szerda (00001) Normál 19-69 1x	E		Karfiolleves	485.39	116.12	4.47	3.61	0.46	16.32	0.02	0.64		
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
			Burgonyapüré	1 561.94	373.67	10.42	8.96	3.11	61.33	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 785.34	666.35	36.63	19.37	5.05	84.55	13.91	1.30		





3/26/2026 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.64	0.82	  	
		Zöldséges rizs	1 341.06	320.83	7.23	4.33	0.52	62.78	0.90	0.42		
		Tartármártás	391.62	93.69	0.78	8.19	2.26	4.51	2.00	0.32	   	
		Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14		
		Összesen:	3 414.78	816.94	34.15	28.91	5.67	103.27	3.56	2.70		
3/27/2026 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Babgulyás	1 264.98	302.63	26.79	8.95	2.60	28.09	0.00	0.53		
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
		Mákos nudli	1 798.36	430.23	13.05	4.48	1.05	81.78	9.99	0.00	 	
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		Összesen:	3 424.85	819.34	42.58	13.87	3.73	127.45	10.93	0.57		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

