



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026	hétfő (00001)	Normál 19-69 1x	E Vegyes gyümölcsleves	748.56	179.08	2.26	3.58	1.97	33.65	20.76	0.03		
			Hentes tokány	1 242.98	297.36	22.32	16.44	4.82	14.64	0.00	0.94		
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
			Összesen:	3 492.71	835.57	36.87	23.21	7.23	124.16	21.86	1.50		
3/31/2026	kedd (00001)	Normál 19-69 1x	E Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
			Pipiropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20		
			Zöldborsófőzelék	1 142.34	273.29	11.51	12.11	2.92	28.95	3.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Piskótatekercs	327.44	78.34	1.80	2.38	1.17	12.34	7.58	0.03		
			Összesen:	3 781.94	904.78	49.48	35.62	7.75	94.16	11.08	2.50		
4/1/2026	szerda (00001)	Normál 19-69 1x	E Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82		
			Rántott sertésszelet	1 321.26	316.09	29.67	11.89	3.89	22.23	0.64	0.67		
			Kukoricás rizs	1 074.30	257.01	5.50	5.34	0.65	46.50	0.02	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	3 168.54	758.03	43.31	20.83	5.07	98.80	0.66	2.00		





4/2/2026 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Zöldborsóleves	364.54	87.21	5.14	1.34	0.14	13.39	0.01	0.60	 	
		Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Ostya, kakaós 36g	636.32	152.23	1.92	8.55	3.39	16.71	9.85	0.06	        	
		Összesen:	3 566.83	853.32	36.87	26.93	7.21	113.73	11.73	1.22		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

