



Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
4/13/2026	hétfő	(00001)	Normál 19-69 1x	E	Húsgombóclevés	507.30	121.36	8.72	2.94	0.90	14.75	0.01	1.19		
				Túrós tészta	2 239.18	535.69	31.20	11.33	4.52	76.60	0.00	1.65			
				Tejföl	701.60	167.85	2.51	16.16	8.15	2.89	0.00	0.07			
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02			
				Összesen:	3 666.20	877.08	43.03	31.03	13.57	104.74	0.01	2.93			
4/14/2026	kedd	(00001)	Normál 19-69 1x	E	Zöldséglevés	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
				Zöldbabfőzelék	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.82			
				Sertéspörkölt	950.39	227.37	25.67	12.61	3.78	2.52	0.00	0.75			
				Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
				Piskótatekercs	654.87	156.67	3.59	4.75	2.34	24.67	15.16	0.05			
				Összesen:	3 346.60	800.63	46.00	26.29	9.51	93.67	15.95	3.38			
4/15/2026	szerda	(00001)	Normál 19-69 1x	E	Karalábélevés	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14		
				Bakonyi sertéstokány	1 470.39	351.77	28.32	21.07	7.51	11.79	0.00	2.54			
				Galuska köret	1 738.44	415.89	17.82	6.70	1.70	70.59	0.00	0.12			
				Banán	307.14	73.48	0.91	0.07	0.00	16.94	14.40	0.04			
				Összesen:	3 746.49	896.29	48.82	29.95	9.46	106.50	14.42	3.84			





4/16/2026 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Brokkolikrémleves	514.14	123.00	4.92	7.84	3.24	8.05	1.17	0.55		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rántott hal magas bundában	1 563.56	374.06	25.34	15.12	2.68	32.60	0.80	1.31		
		Zöldséges bulgur	1 233.91	295.19	10.82	2.97	0.39	60.01	1.67	0.64		
		Összesen:	3 541.65	847.28	41.92	29.74	6.77	104.94	3.64	2.60		
4/17/2026 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Meggyleves	707.48	169.25	1.86	4.18	2.02	29.88	18.62	0.52		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 364.26	326.38	34.10	15.15	5.70	13.01	0.39	0.59		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
		Összesen:	3 694.90	883.95	43.96	24.27	8.30	120.39	19.01	2.11		

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

