



Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő (00001) Normál 19-69 1x	E Májgombóclevés	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11		
	Tarhonyás hús	2 441.01	583.97	35.27	17.84	4.21	69.90	0.01	1.27		
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	Narancs	346.22	82.83	1.20	0.40	0.00	17.00	0.00	0.01		
	Összesen:	4 113.45	984.08	50.99	28.94	10.77	126.17	2.24	4.89		
4/21/2026 kedd (00001) Normál 19-69 1x	E Zöldséglevés	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
	Főtt tojás	1 104.76	264.28	21.60	19.20	4.96	0.96	0.00	0.56		
	Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
	Parajfőzelék	682.82	163.35	6.57	8.47	2.53	15.01	0.78	0.81		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	Összesen:	3 352.08	801.91	40.92	30.09	7.75	90.10	1.55	3.15		
4/22/2026 szerda (00001) Normál 19-69 1x	E Daragaluska leves	599.57	143.44	4.64	5.75	0.81	18.05	0.02	1.13		
	Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
	Párolt káposzta	421.25	100.78	2.09	4.91	0.56	11.60	4.00	1.03		
	Hagymás tört burgonya	1 188.37	284.30	6.49	5.16	0.59	51.66	0.00	0.23		
	Összesen:	2 945.06	704.56	34.22	25.78	5.06	81.71	4.02	2.99		





4/23/2026 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Babgulyás	1 264.98	302.63	26.79	8.95	2.60	28.09	0.00	0.53		
		Szilvalekváros gombóc	2 045.24	489.29	12.79	3.93	0.33	96.15	5.48	0.78		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		Összesen:	4 121.95	986.11	45.74	14.21	2.97	162.87	5.48	1.91		
4/24/2026 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Szárnyasaprólék leves	733.58	175.50	17.57	4.08	0.71	16.89	0.05	1.89	 	
		Mákos nudli	1 925.88	460.74	10.85	5.68	1.05	66.38	9.99	1.60	 	
		Összesen:	2 659.46	636.24	28.42	9.76	1.76	83.27	10.04	3.49		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

