



Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 hétfő (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E Csurgatott tojás leves	549.25	131.40	5.29	4.97	0.91	16.22	0.00	0.55		
	Vadas sertésragu	1 194.25	285.71	23.62	14.62	6.12	14.41	5.46	0.92		
	Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
	Banán	307.14	73.48	0.91	0.07	0.00	16.94	14.40	0.04		
	Összesen:	3 761.06	899.78	44.82	25.84	7.97	120.47	19.86	2.31		
5/19/2026 kedd (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E Májgombóclevés	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11		
	Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
	Petrezselymes burgonya	1 167.97	279.42	6.47	5.16	0.59	50.49	0.00	0.42		
	Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
	Összesen:	3 114.05	744.99	41.73	22.51	8.63	90.96	9.18	3.87		
5/20/2026 szerda (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E Frankfurti leves	920.69	220.26	10.72	14.56	5.95	11.40	0.05	0.76		
	Mákos nudli	2 347.52	561.61	13.20	7.80	1.55	80.67	14.99	1.85		
	Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
	Összesen:	3 486.33	834.05	24.52	22.96	7.50	102.57	15.04	2.63		





5/21/2026 csütörtök (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Húsleves cénametélttel	412.41	98.66	6.86	2.13	0.67	12.82	0.01	0.72	  	
		Párolt sertésszelet	673.97	161.24	21.06	8.11	2.89	0.82	0.00	0.21		
		Pírított dara	960.01	229.67	4.70	7.00	0.99	36.70	0.00	0.50		
		Meggy mártás mir.	884.01	211.48	2.95	4.77	2.09	37.63	16.48	0.52	  	
		Összesen:	2 930.40	701.05	35.57	22.01	6.64	87.97	16.49	1.95		
5/22/2026 péntek (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Lencsekrémleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54	   	
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	  	
		Csirkemell-máj rizottó	1 977.46	473.08	32.33	6.71	1.11	70.34	0.05	0.78		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Összesen:	3 035.53	726.20	45.05	13.55	1.92	105.37	2.10	1.67		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

