



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

|           | Diéta     |          | Étlap tétel          | Energia (Kj) | Energia (Kcal)         | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |  |  |
|-----------|-----------|----------|----------------------|--------------|------------------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|--|
| 6/8/2026  | hétfő     | (00001)  | Felöltött 19-69, 70+ | 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     |  |  |
| 6/9/2026  | kedd      | (00001)  | Felöltött 19-69, 70+ | E            | Zöldborsófőzelék       | 1 142.34    | 273.29   | 11.51          | 12.11          | 2.92      | 28.95  | 3.00       | 0.04     |  |  |
|           |           |          |                      |              | Pipiropogós            | 1 153.68    | 276.00   | 12.00          | 15.00          | 2.90      | 22.00  | 0.50       | 1.20     |  |  |
|           |           |          |                      |              | Teljes kiörlésű kenyér | 494.67      | 118.34   | 4.63           | 0.61           | 0.04      | 23.44  | 0.00       | 0.49     |  |  |
|           |           |          |                      |              | Csirkeraguleves        | 663.81      | 158.81   | 19.54          | 5.52           | 0.72      | 7.43   | 0.00       | 0.74     |  |  |
|           | Összesen: | 3 454.50 | 826.44               | 47.68        | 33.24                  | 6.58        | 81.82    | 3.50           | 2.47           |           |        |            |          |  |  |
| 6/10/2026 | szerda    | (00001)  | Felöltött 19-69, 70+ | E            | Tejfölös burgonyaleves | 959.58      | 229.56   | 4.64           | 11.04          | 2.88      | 27.36  | 0.05       | 0.66     |  |  |
|           |           |          |                      |              | Bolognai halragu       | 707.18      | 169.18   | 14.29          | 7.32           | 1.39      | 10.51  | 7.99       | 0.37     |  |  |
|           |           |          |                      |              | Tészta köret           | 1 710.42    | 409.19   | 15.00          | 6.18           | 0.94      | 72.90  | 0.00       | 0.80     |  |  |
|           |           |          |                      |              | Trappista sajt         | 155.44      | 37.19    | 2.77           | 2.81           | 1.79      | 0.16   | 0.00       | 0.04     |  |  |
|           |           |          |                      |              | Narancs                | 138.49      | 33.13    | 0.48           | 0.16           | 0.00      | 6.80   | 0.00       | 0.01     |  |  |
|           |           |          |                      |              | Összesen:              | 3 671.11    | 878.25   | 37.18          | 27.51          | 7.00      | 117.73 | 8.04       | 1.88     |  |  |





|   |   |                          |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|---|---|--------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 6/11/2026<br>csütörtök<br>(00001)<br>Felnőtt 19-69, 70+ | 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 |  |  |
| 6/12/2026<br>péntek<br>(00001)<br>Felnőtt 19-69, 70+    | 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 |  |  |
|   |   | Összesen:                | 2 930.51 | 701.09 | 34.95 | 18.38 | 3.82 | 97.02 | 1.88 | 1.16 |  |  |

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

