



Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/22/2026 hétfő (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E Húsgombóclevés	507.30	121.36	8.72	2.94	0.90	14.75	0.01	1.19		
	Mákos tészta	2 163.03	517.47	16.10	13.14	2.81	83.08	19.98	1.00		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	Összesen:	2 815.74	673.62	25.22	16.48	3.71	104.83	19.99	2.20		
6/23/2026 kedd (00001) Felnőtt 19-69, 70+	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		
	Összesen:	3 439.35	822.81	47.91	29.88	9.46	89.56	0.02	3.80		
6/24/2026 szerda (00001) Felnőtt 19-69, 70+	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		
	Összesen:	2 691.73	643.96	42.41	21.54	7.17	69.00	0.79	3.33		





6/25/2026 csütörtök	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	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		
6/26/2026 péntek	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Vegyes gyümölcsleves	748.56	179.08	2.26	3.58	1.97	33.65	20.76	0.03		
			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:	3 735.98	893.78	44.36	23.67	8.25	124.16	21.15	1.62		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

