



Tételes étlap 2026.06.29. - 2026.07.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
6/29/2026	hétfő	(00001)	Felnőtt 19-69, 70+	E	Márgombóclevés	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	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
				Összesen:	3 738.46	894.36	49.49	28.49	10.77	107.87	2.24	4.63			
6/30/2026	kedd	(00001)	Felnőtt 19-69, 70+	E	Zöldséglevés	265.39	63.49	2.69	1.33	0.17	10.00	0.77	1.18		
				Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03			
				Főtt tojás	1 104.76	264.28	21.60	19.20	4.96	0.96	0.00	0.56			
				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:	3 744.03	895.68	43.42	30.29	7.77	110.10	1.55	3.16			
7/1/2026	szerda	(00001)	Felnőtt 19-69, 70+	E	Babgulyás	1 264.98	302.63	26.79	8.95	2.60	28.09	0.00	0.53		
				Túrógombóc	2 618.17	626.35	31.19	26.72	12.12	64.54	22.12	0.55			
				Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01			
				Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
				Összesen:	4 549.47	1 088.38	63.74	36.60	14.76	124.26	22.12	1.67			





7/2/2026 csütörtök (00001) Felnőtt 19-69, 70+		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		
7/3/2026 péntek (00001) Felnőtt 19-69, 70+		E	Szárnyasaprólék leves	813.83	194.70	18.32	4.25	0.74	20.53	0.05	1.92		
			Szilvalekváros pite	1 902.94	455.25	5.50	14.81	4.08	73.91	51.04	0.58		
			Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	30.86	0.08		
			Összesen:	3 374.93	807.40	25.77	19.21	4.82	130.74	81.95	2.58		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

