



Tételes étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/13/2026 hétfő (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E Csirkeraguleves	663.81	158.81	19.54	5.52	0.72	7.43	0.00	0.74		
	Káposztás tészta	1 916.62	458.52	16.61	8.24	1.17	78.66	0.00	0.85		
	Összesen:	2 580.43	617.33	36.15	13.76	1.89	86.09	0.00	1.59		
7/14/2026 kedd (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E Zöldségleves snidlinges galuskával	494.47	118.29	5.12	1.14	0.29	21.60	1.85	0.83		
	Csikós tokány	1 192.73	285.34	25.38	16.44	6.01	8.61	0.00	0.82		
	Röszti	1 481.17	354.35	5.43	9.90	2.17	53.53	2.14	0.13		
	Összesen:	3 168.37	757.98	35.93	27.48	8.47	83.74	3.99	1.78		
7/15/2026 szerda (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E Almaleves mir	491.85	117.67	1.82	3.63	1.96	18.85	8.77	0.52		
	Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
	Majonézes kukorica	756.23	180.92	3.09	8.15	2.65	23.72	9.99	0.19		
	Panírozott halrudak	879.25	210.35	12.58	8.57	0.72	20.45	0.00	1.26		
	Összesen:	3 750.49	897.26	25.49	25.29	5.91	140.52	18.76	2.97		





<b>7/16/2026</b> csütörtök	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	<b>E</b> Olasz zöldségleves	411.93	98.55	3.18	4.44	1.10	11.22	0.90	0.89			
		Tejszínes gombás csirke	1 040.79	248.99	30.30	8.85	3.53	11.73	1.17	0.25			
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00			
		Összesen:	3 075.88	735.86	41.48	18.23	5.21	100.45	2.07	2.14			
<b>7/17/2026</b> péntek	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	<b>E</b> Babgulyás	1 264.98	302.63	26.79	8.95	2.60	28.09	0.00	0.53			
		Pogácsa	1 942.16	464.63	17.19	17.56	6.92	58.91	0.00	1.13			
		Őszibarack	172.82	41.34	0.70	0.10	0.00	9.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 379.96	808.60	44.68	26.61	9.52	96.00	0.00	1.67			

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

