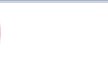




Tételes étlap 2026.07.27. - 2026.08.02.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/27/2026 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	 	
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80	 	
			Spenótos csirkeragu	877.38	209.90	18.30	7.32	3.19	17.46	0.78	0.74	 	
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
			Összesen:	3 643.51	871.66	42.40	21.36	6.83	126.10	17.24	2.17		
7/28/2026 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 csirkeszárny	997.38	238.61	17.64	18.45	5.99	0.70	0.00	0.18		
			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:	3 494.64	836.04	38.43	34.26	13.14	90.96	9.18	3.81		
7/29/2026 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	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 384.54	809.70	24.24	22.68	7.50	97.67	15.04	2.62		





7/30/2026 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		
		Pirított dara	960.01	229.67	4.70	7.00	0.99	36.70	0.00	0.50		
		Meggymártás 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		
7/31/2026 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!

