



Tételes étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/3/2026 hétfő	(00001) Felnőtt 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		
8/4/2026 kedd	(00001) Felnőtt 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 kiőrlésű 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		
8/5/2026 szerda	(00001) 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		





8/6/2026	csütörtök (00001)	Felnőtt 19-69, 70+	E	Tejfölös burgonyaleves	938.22	224.45	4.50	10.94	2.85	26.35	0.01	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		
				Őszibarack	138.25	33.08	0.56	0.08	0.00	7.20	0.00	0.01		
				Összesen:	3 649.51	873.09	37.12	27.33	6.97	117.12	8.00	1.88		
8/7/2026	péntek (00001)	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		
8/8/2026	szombat (00001)	Felnőtt 19-69, 70+	E	Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.64	0.82	  	
				Zöldséges rizs	1 341.06	320.83	7.23	4.33	0.52	62.78	0.90	0.42		
				Tartármártás	391.62	93.69	0.78	8.19	2.26	4.51	2.00	0.32	   	
				Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14		
				Összesen:	3 414.78	816.94	34.15	28.91	5.67	103.27	3.56	2.70		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

