



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Zellerkrémleves mir.	493.26	118.00	3.33	5.54	2.23	13.23	0.83	0.67		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Bolognai ragu	758.25	181.40	17.39	7.52	2.42	10.83	7.99	0.32		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Összesen:	3 502.85	837.99	42.10	28.67	9.62	101.56	8.82	1.98		
9/15/2026 kedd	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Karfiollevés	485.39	116.12	4.47	3.61	0.46	16.32	0.02	0.64		
			Lencsefőzelék	1 193.46	285.52	15.11	7.27	2.39	39.58	5.00	0.62		
			Sült kolbász	516.67	123.61	6.05	10.99	2.34	0.06	0.01	0.96		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	2 789.13	667.26	31.19	22.60	5.23	84.09	5.03	2.80		
9/16/2026 szerda	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Paradicsomleves	802.53	191.99	4.27	4.51	0.46	33.28	14.99	0.92		
			Sült csirkecomb filé	616.79	147.56	20.94	6.70	1.48	0.70	0.00	0.24		
			Burgonyapüré	1 561.94	373.67	10.42	8.96	3.11	61.33	0.00	0.22		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
			Összesen:	3 041.87	727.72	36.03	20.22	5.05	98.41	21.94	1.48		





9/17/2026 csütörtök (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	 	
		Temesvári sertésragu	1 032.44	247.00	19.92	14.42	5.33	9.02	0.00	0.76	 	
		Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	1.10	0.53		
		Szilva	158.55	37.93	0.64	0.00	0.00	8.16	0.00	0.01		
		Összesen:	3 241.41	775.46	38.14	22.58	6.68	109.27	1.10	1.85		
9/18/2026 péntek (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Zöldborsóleves	364.54	87.21	5.14	1.34	0.14	13.39	0.01	0.60	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Rakott burgonya	2 225.28	532.36	16.29	24.33	10.30	60.40	0.16	1.45	  	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 240.97	775.35	27.59	26.50	10.48	104.52	0.17	3.13		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

