



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 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		
9/22/2026 kedd	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Almaleves mir	491.85	117.67	1.82	3.63	1.96	18.85	8.77	0.52		
			Panírozott halrudak	879.25	210.35	12.58	8.57	0.72	20.45	0.00	1.26		
			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		
			Összesen:	3 750.49	897.26	25.49	25.29	5.91	140.52	18.76	2.97		
9/23/2026 szerda	(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		





9/24/2026 csütörtök (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	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			
9/25/2026 péntek (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Babgulyás	1 154.99	276.31	20.79	8.73	2.56	28.04	0.00	0.58			
		Pogácsa	1 942.16	464.63	17.19	17.56	6.92	58.91	0.00	1.13			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		Összesen:	3 242.56	775.73	38.38	26.69	9.48	93.95	0.00	1.72			

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

