



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Csirkepaprikás	1 017.15	243.34	22.85	13.16	3.82	8.14	0.02	0.27		
			Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.80		
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
			Összesen:	3 965.60	948.71	50.73	22.42	5.11	134.69	22.64	1.67		
10/13/2026 kedd	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Zöldségleves vajos galuskával	550.10	131.60	4.54	4.49	1.20	17.93	1.10	0.79		
			Burgonyafőzelék	1 342.19	321.10	7.30	10.24	3.18	48.82	0.00	0.04		
			Vagdalt	1 107.82	265.03	24.05	9.03	3.05	21.56	1.13	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 494.78	836.07	40.52	24.37	7.47	111.75	2.23	1.81		
10/14/2026 szerda	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Karfiolleves	485.39	116.12	4.47	3.61	0.46	16.32	0.02	0.64		
			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	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 785.34	666.35	36.63	19.37	5.05	84.55	13.91	1.30		





10/15/2026 csütörtök (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		
10/16/2026 péntek (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Babgulyás	1 146.08	274.18	21.07	8.37	2.48	28.04	0.00	0.55	 	
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
		Nudli fahéjas szórattal	2 390.84	571.97	12.61	5.58	0.44	87.61	8.63	2.31	 	
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		Összesen:	3 898.43	932.63	36.42	14.39	3.00	133.23	9.57	2.90		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

