



Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/19/2026 hétfő	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Nyírségi gombóclevés	824.74	197.31	22.39	4.27	2.16	16.96	0.78	0.94		
			Darásmetélt	2 128.74	509.27	16.60	11.00	1.55	85.37	0.00	0.62		
			Sárgabarackdzsem	439.05	105.04	0.16	0.00	0.00	25.80	25.80	0.02		
			Összesen:	3 392.53	811.62	39.15	15.27	3.71	128.13	26.58	1.58		
10/20/2026 kedd	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Csontleves	715.44	171.16	7.54	3.50	0.53	27.47	0.00	0.82		
			Paradicsomos káposzta	1 042.99	249.52	6.46	5.52	0.65	42.76	14.99	0.99		
			Sertéssült	589.41	141.01	16.38	8.17	2.46	0.31	0.00	0.56		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 842.51	680.03	35.01	17.80	3.68	93.98	14.99	2.86		
10/21/2026 szerda	(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		
			Zöldborsós sertésragu	1 157.82	276.99	22.66	14.32	5.16	14.03	0.82	0.27		
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 475.64	831.50	36.35	24.63	6.65	114.75	0.82	1.83		





10/22/2026 csütörtök (00001) Felnőtt 19-69, 70+	E	Csirkeraguleves	617.69	147.77	17.07	5.42	0.69	7.38	0.00	0.72		
		Túrógombóc	2 092.78	500.67	18.64	6.82	0.55	88.46	0.64	0.39		
		Tejföl	701.60	167.85	2.51	16.16	8.15	2.89	0.00	0.07		
		Összesen:	3 412.07	816.29	38.22	28.40	9.39	98.73	0.64	1.18		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

