Tételes étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026 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		
10/27/2026 kedd	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Csirkeraguleves	617.69	147.77	17.07	5.42	0.69	7.38	0.00	0.72		
			Vagdalt	1 024.68	245.14	21.62	7.93	2.68	21.51	1.13	0.46		
			Zöldborsófőzelék	1 142.34	273.29	11.51	12.11	2.92	28.95	3.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.67		
			Összesen:	3 477.25	831.88	56.68	26.31	6.34	90.66	4.13	1.89		
10/28/2026 szerda	(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	1 549.91	370.79	13.50	5.84	0.87	65.61	0.00	0.73		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
			Összesen:	3 701.77	885.59	36.10	26.99	6.90	121.99	24.46	1.84		

10/29/2026 csütörtök	(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	
10/30/2026 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	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!