Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Palócleves	1 371.96	328.22	22.64	14.93	4.85	25.23	0.05	0.50		
			Mákos tészta	2 163.03	517.47	16.10	13.14	2.81	83.08	19.98	1.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 651.32	873.52	39.06	28.39	7.66	113.91	20.03	1.51		
11/3/2026 kedd	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
			Paradicsom mártás	701.12	167.73	3.17	4.21	0.46	29.07	14.99	1.09		
			Húsgombóc	828.69	198.25	17.56	6.77	2.29	16.54	0.00	0.67		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	3 603.20	862.01	34.76	14.90	3.32	145.06	16.87	2.46		
11/4/2026 szerda	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Reszelttészta leves	601.51	143.90	3.62	6.17	0.78	18.33	0.01	0.57		
			Rakott karfiol	2 333.23	558.19	24.57	21.54	7.57	65.81	0.00	0.83		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 429.41	820.43	32.82	28.32	8.39	107.58	0.01	1.89		

11/5/2026 csütörtök	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Fokhagymakrémleves	446.08	106.72	3.52	4.15	2.47	13.69	0.98	0.33	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Sertéssült	589.41	141.01	16.38	8.17	2.46	0.31	0.00	0.56	
			Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03	
			Káposzta saláta	311.91	74.62	1.72	0.27	0.03	15.97	9.99	0.23	
			Összesen:	2 955.56	707.07	29.46	24.39	6.34	90.25	10.97	1.25	
11/6/2026 péntek	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Daragaluska leves	592.30	141.70	4.60	5.74	0.81	17.69	0.02	1.11	
			Mexikói sertésragu	1 108.62	265.22	22.79	10.78	2.79	18.91	0.00	1.32	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00	
			Összesen:	3 324.08	795.24	35.39	21.46	4.18	114.10	0.02	3.43	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!