Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Húsgombócleves	507.30	121.36	8.72	2.94	0.90	14.75	0.01	1.19		
			Túrós tészta	2 239.18	535.69	31.20	11.33	4.52	76.60	0.00	1.65		
			Tejföl	701.60	167.85	2.51	16.16	8.15	2.89	0.00	0.07		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	3 666.20	877.08	43.03	31.03	13.57	104.74	0.01	2.93		
11/10/2026 kedd	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18		
			Zöldbabfőzelék	882.34	211.09	8.49	6.87	3.18	28.35	0.02	0.82		
			Sertéspörkölt	950.39	227.37	25.67	12.61	3.78	2.52	0.00	0.75		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	2 776.42	664.22	43.24	21.58	7.15	73.01	0.77	3.43		
11/11/2026 szerda	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	1.14		
			Bakonyi sertéstokány	1 470.39	351.77	28.32	21.07	7.51	11.79	0.00	2.54		
			Galuska köret	1 738.44	415.89	17.82	6.70	1.70	70.59	0.00	0.12		
			Összesen:	3 439.35	822.81	47.91	29.88	9.46	89.56	0.02	3.80		

11/12/2026 csütörtök	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Brokkolikrémleves	514.14	123.00	4.92	7.84	3.24	8.05	1.17	0.55	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Rántott hal magvas bundában	1 563.56	374.06	25.34	15.12	2.68	32.60	0.80	1.31	
			Zöldséges bulgur	1 233.91	295.19	10.82	2.97	0.39	60.01	1.67	0.64	
			Összesen:	3 541.65	847.28	41.92	29.74	6.77	104.94	3.64	2.60	
11/13/2026 péntek	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Vegyes gyümölcsleves	748.56	179.08	2.26	3.58	1.97	33.65	20.76	0.03	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 364.26	326.38	34.10	15.15	5.70	13.01	0.39	0.59	
			Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	1.00	
			Összesen:	3 735.98	893.78	44.36	23.67	8.25	124.16	21.15	1.62	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!