Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Májgombócleves	1 268.68	303.51	13.92	10.60	6.56	36.67	2.23	3.11		
			Tarhonyás hús	2 441.01	583.97	35.27	17.84	4.21	69.90	0.01	1.27		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Összesen:	3 895.24	931.87	50.05	28.73	10.77	115.71	2.24	4.63		
11/17/2026 kedd	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Zöldségleves	251.15	60.08	2.60	1.25	0.14	9.32	0.75	1.18		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Főtt tojás	1 657.14	396.42	32.40	28.80	7.44	1.44	0.00	0.84		
			Parajfőzelék	682.82	163.35	6.57	8.47	2.53	15.01	0.78	0.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	4 282.17	1 024.41	54.13	39.81	10.22	109.90	1.53	3.44		
11/18/2026 szerda	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Daragaluska leves	592.30	141.70	4.60	5.74	0.81	17.69	0.02	1.11		
			Sertéssült	589.41	141.01	16.38	8.17	2.46	0.31	0.00	0.56		
			Párolt káposzta	421.25	100.78	2.09	4.91	0.56	11.60	4.00	1.03		
			Hagymás tört burgonya	1 171.83	280.34	6.37	5.15	0.59	50.83	0.00	0.23		
			Összesen:	2 774.79	663.83	29.44	23.97	4.42	80.43	4.02	2.93		

11/19/2026 csütörtök	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Babgulyás	1 093.81	261.68	20.71	7.15	1.98	28.04	0.00	0.50	
			Szilvalekváros gombóc	1 973.40	472.11	12.28	3.88	0.33	92.48	5.32	0.69	
			Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Összesen:	3 692.75	883.44	37.98	12.00	2.35	150.26	5.32	1.69	
11/20/2026 péntek	(00001) Felnőtt 19-69, 70+	**E**	Szárnyasaprólék leves	813.83	194.70	18.32	4.25	0.74	20.53	0.05	1.92	
			Mákos guba	1 936.33	463.24	12.76	13.49	3.90	70.15	14.99	0.89	
			Vaniliasodó	656.06	156.95	5.10	4.20	2.28	24.54	7.99	0.22	
			Összesen:	3 406.22	814.89	36.18	21.94	6.92	115.22	23.03	3.03	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!