



Tételes étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/3/2023 hétfő	(00154) Tej, tojás. 7-10	E Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.50		
		Csirkepaprikás	1 087.30	260.12	22.28	14.90	2.44	8.98	0.82	0.26		
		Tészta köret	1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	2 624.61	627.90	35.86	18.68	3.01	77.87	0.86	1.25		
	(00155) Glutén- laktóz. 7-10	E Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.50		
		Csirkepaprikás	1 160.64	277.67	22.44	16.89	3.63	8.71	0.02	0.28		
		Tészta köret	1 123.75	268.84	2.80	4.18	0.44	53.90	3.50	0.14		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	2 670.01	638.77	28.32	21.73	4.12	80.47	3.56	0.92		
	(00163) Laktóz. 7-10	E Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.50		
		Csirkepaprikás	1 160.64	277.67	22.44	16.89	3.63	8.71	0.02	0.28		
Tészta köret		1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49	 		
Mandarin		195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00			
Összesen:		2 697.95	645.45	36.02	20.67	4.20	77.60	0.06	1.27			





4/3/2023 hétfő (00165) Lakt,frukt,hiszt,burg 7-10	E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.50		
		Csirkepaprikás	1 160.64	277.67	22.44	16.89	3.63	8.71	0.02	0.28		
		Tészta köret	1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	2 697.95	645.45	36.02	20.67	4.20	77.60	0.06	1.27		





4/4/2023 kedd														
(00154) Tej, tojás. 7-10	E	Rántott lev. zskockával	728.94	174.39	5.16	7.97	0.97	20.38	0.02	2.99				
		Pincepörkölt	2 079.53	497.50	18.14	27.61	7.97	42.74	0.00	0.45				
		Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05				
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02				
	Összesen:	3 077.78	736.32	25.96	35.86	9.06	75.86	0.02	3.51					
	(00155) Glutén- laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	819.92	196.15	4.52	9.62	1.27	22.64	0.00	3.02			
			Pincepörkölt	2 079.53	497.50	18.14	27.61	7.97	42.74	0.00	0.45			
			Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05			
			Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
		Összesen:	3 305.75	790.85	24.91	38.58	9.41	84.30	1.40	3.92				
	(00163) Laktózm. 7-10	E	Csurgatott tojás leves	663.75	158.79	4.18	8.74	1.22	15.65	0.00	0.33	 		
			Pincepörkölt	2 079.53	497.50	18.14	27.61	7.97	42.74	0.00	0.45			
			Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05			
Fehér kenyér			219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02				
Összesen:		3 012.59	720.72	24.98	36.63	9.31	71.13	0.00	0.85					





4/4/2023 kedd (00165) Lakt,frukt,hiszt,burg 7-10	E	Csurgatott tojás leves	663.75	158.79	4.18	8.74	1.22	15.65	0.00	0.33		
		Bácskai rizseshús	1 950.50	466.63	18.84	23.07	7.27	45.35	0.00	0.19		
		Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05		
		Összesen:	2 664.15	637.36	23.68	31.93	8.55	63.04	0.00	0.57		





4/5/2023 szerda		(00154) Tej, tojás. 7-10										
E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10			
	Zöldborsófőzelék	1 099.94	263.15	12.37	8.37	0.91	33.92	4.96	0.03			
	Vagdalt	958.40	229.28	19.88	6.75	2.37	21.97	0.00	0.48			
	Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
Összesen:		2 707.07	647.63	36.83	17.62	3.57	84.41	5.01	0.90			
E	Rizsleves	831.38	198.89	6.93	6.29	0.70	28.47	0.05	3.18			
	Zöldborsófőzelék	1 188.46	284.32	12.42	10.75	2.34	33.78	4.00	0.06			
	Vagdalt	905.63	216.65	19.46	8.46	2.65	15.42	1.12	0.62			
	Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40			
Összesen:		3 281.87	785.12	40.40	26.73	5.80	94.55	6.57	4.26			
E	Lebbencsleves	781.21	186.89	5.44	3.28	1.01	33.45	0.05	0.61			
	Zöldborsófőzelék	1 186.45	283.84	12.95	10.79	2.37	33.06	4.00	0.06			
	Vagdalt	895.83	214.31	20.41	7.66	2.61	15.67	0.00	0.51			
	Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
Összesen:		3 160.29	756.05	41.58	22.10	6.01	96.25	4.05	1.47			





4/5/2023 szerda (00165) Lakt,frukt,hiszt,burg 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
		Zöldborsófőzelék	1 186.45	283.84	12.95	10.79	2.37	33.06	4.00	0.06	 	
		Vagdalt	895.83	214.31	20.41	7.66	2.61	15.67	0.00	0.51	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	2 731.01	653.35	37.94	20.95	5.27	77.25	4.05	0.96		

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

