Tételes étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/25/2024 hétfő	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
		E	Sóskamártás tejmentes	530.32	126.87	3.74	7.43	0.86	10.55	1.01	0.05		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		U	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Házi diós kevert tejmentes	924.55	221.18	5.27	13.72	3.57	18.83	4.00	0.51		
			Összesen:	3 344.16	800.04	27.12	34.04	7.95	93.91	10.01	1.34		

3/26/2024 kedd	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
		T	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		E	Rakott brokkoli bulgurral tejmentes	1 262.88	302.12	17.53	10.99	2.06	35.36	1.01	0.24		
		U	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Összesen:	3 506.45	838.86	27.89	17.53	3.64	142.36	11.87	0.90		

3/27/2024 szerda	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tojásrántotta	382.56	91.52	4.05	8.24	1.46	0.18	0.00	0.11		
			Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		T	Körte	199.36	47.69	0.36	0.27	0.00	10.80	0.00	0.01		
		E	Almamártás tejmentes	587.32	140.51	2.18	2.61	0.33	26.88	16.29	0.01		
			Kuszkusz	314.60	75.27	2.55	0.13	0.03	15.49	0.00	0.03		
			Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	3 384.50	809.69	32.96	16.05	3.79	126.56	33.09	0.78		

3/28/2024 csütörtök	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Csirkemell sonka	69.17	16.55	3.71	0.15	0.04	0.08	0.00	0.04		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kaliforniai paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Kiwi	203.64	48.72	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.01		
			Keksz	262.64	62.83	1.99	0.42	0.06	12.69	2.00	0.01		
		E	Halrudacska	205.03	49.05	10.62	0.38	0.07	0.72	0.00	0.11		
			Céklasaláta	24.24	5.80	0.16	0.02	0.00	1.24	0.86	0.04		
			Tört burgonya	763.34	182.62	3.75	4.94	0.57	30.00	0.00	0.05		
			Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		U	Tonhal	142.07	33.99	3.23	2.33	0.66	0.00	0.00	0.02		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Összesen:	3 245.13	776.35	33.61	12.90	2.23	127.35	2.86	1.10		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!