



Tételes étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/3/2023 hétfő (00159) Fruktózs. 1-3	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04			
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	T Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00			
	Háztartási keksz	519.62	124.31	2.94	2.04	0.59	23.40	5.55	0.29			
	E Zöldborsófőzelék	751.51	179.79	9.13	5.72	1.97	22.51	0.01	0.05			
	Aprópecsenye	780.06	186.62	9.16	15.76	4.69	1.84	0.01	0.10			
	U Tej	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11			
	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06			
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	Összesen:		3 692.44	883.36	38.73	35.07	11.29	101.70	10.57	1.45		
	4/4/2023 kedd (00159) Fruktózs. 1-3	R Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
Vajkrém		317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00			
Kígyóuborka		14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			





4/4/2023 kedd											
(00159) Fruktózs. 1-3											
R	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
T	Mandarin	58.79	14.07	0.21	0.09	0.00	2.94	0.00	0.00		
E	Temesvári sertésragu	751.61	179.81	8.50	14.29	4.92	4.01	0.00	0.09		
	Tészta köret	694.69	166.19	6.00	2.75	0.41	29.16	0.00	0.31		
U	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
Összesen:		3 852.64	921.68	40.95	34.89	14.46	108.18	0.00	1.04		
4/5/2023 szerda											
(00159) Fruktózs. 1-3											
R	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01	9.99	0.23		
	Teavaj	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00		
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
T	Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00		
	Háztartási keksz	519.62	124.31	2.94	2.04	0.59	23.40	5.55	0.29		
E	Vegyes zöldségfőzelék	583.25	139.53	5.73	5.62	2.00	16.21	0.01	0.11		
	Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08		
U	Körözött	301.02	72.01	5.01	4.93	2.88	1.79	0.00	0.23		
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
Összesen:		3 562.26	852.21	39.32	29.39	13.25	106.29	15.55	1.39		





4/6/2023 csütörtök (00159) Fruktózs. 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02	 	
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	T	Banán	176.40	42.20	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.02		
	E	Paradicsom mártás	893.50	213.76	4.33	7.94	0.95	30.98	9.99	0.45		
		Húsgombóc	548.79	131.29	8.71	3.04	1.00	17.11	0.00	0.08		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
	U	Perec, sajtos	1 141.98	273.20	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	0.28	 	
		Összesen:	3 877.66	927.68	31.34	15.36	4.00	164.28	14.99	0.89		

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

