

























Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/22/2023 hétfő (00159) Fruktózs. 1-3	R Tejeskávé	682.92	163.38	6.86	5.60	3.04	21.19	9.99	0.23		
	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		
	T Mandarin	78.39	18.75	0.28	0.12	0.00	3.92	0.00	0.00		
	E Tarhonyás hús	1 474.47	352.74	15.28	18.08	5.05	31.82	0.01	0.35		
	Uborka saláta	92.04	22.02	0.51	0.05	0.00	4.86	4.00	0.02		
	U Kefír poharas	540.96	129.42	6.80	7.20	3.91	9.20	0.00	0.60		
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	Összesen:	3 839.42	918.52	37.74	34.14	12.91	113.80	14.00	1.43		
5/23/2023 kedd (00159) Fruktózs. 1-3	R Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
	Vajkrém	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
	Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
	Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	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 Zöldbabfőzelék	554.42	132.64	4.72	5.64	1.98	15.45	0.01	0.03		





5/23/2023 kedd (00159) Fruktózs. 1-3	E	Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.01	0.40	 	
		Burgonyás kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.01		
	U	Sajtos párizsi	151.25	36.18	1.79	2.73	1.03	1.06	0.00	0.19	    	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Teljes kiórlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Összesen:	3 408.16	815.34	34.15	23.32	8.17	115.89	10.57	1.49		
5/24/2023 szerda (00159) Fruktózs. 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24	    	
		Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	7.00	0.00		
	E	Rakott karfiol bulgurral	1 489.50	356.34	15.17	17.61	5.68	36.24	0.01	0.15	 	
	U	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Perc	536.95	128.46	5.67	2.60	1.49	20.45	0.00	0.76	   	
	Összesen:	3 504.79	838.46	35.66	29.53	11.32	108.62	12.01	1.43			





5/25/2023 csütörtök (00159) Fruktózs. 1-3	R	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
		Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01		
		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		
	E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
		Aranygaluska	1 616.30	386.67	10.93	16.22	4.62	48.64	14.99	0.40		
		Vaniliasodó	96.52	23.09	0.68	0.56	0.30	3.81	1.72	0.09		
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		Összesen:	3 499.54	837.21	36.32	27.49	9.24	109.78	16.72	1.27		
	5/26/2023 péntek (00159) Fruktózs. 1-3	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
		Csirkemell sonka	69.17	16.55	3.71	0.15	0.04	0.08	0.00	0.06		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
T		Banán	176.40	42.20	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.02		





5/26/2023 péntek (00159) Fruktósz. 1-3	E	Paradicsomos káposzta	660.31	157.97	4.24	2.91	0.34	28.27	9.99	0.40		
		Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	U	Vajkrém	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
		Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	Összesen:		3 171.87	758.83	39.76	17.13	6.53	109.73	9.99	1.08		

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

