

















Tételes étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/30/2023 kedd (00159) Fruktózs. 1-3	R Tejeskávé	682.92	163.38	6.86	5.60	3.04	21.19	9.99	0.23		
	Fonott kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	2.80	0.42		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	T Banán	132.30	31.65	0.39	0.03	0.00	7.26	0.00	0.02		
	E Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10		
	Csöbentsült vegyes zöldség	817.08	195.47	8.04	11.63	4.53	14.36	0.01	0.29		
	Bulgur	464.38	111.10	3.69	1.33	0.18	22.76	0.00	0.01		
	U Vajkrém	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
	Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	Összesen:	3 746.06	896.19	40.71	30.61	12.40	114.97	12.80	1.24		
5/31/2023 szerda (00159) Fruktózs. 1-3	R Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
	Pritamin paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
	Teljes kiörlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T Narancs	69.24	16.57	0.24	0.08	0.00	3.40	0.00	0.00		





<b>5/31/2023</b> szerda (00159) Fruktózs. 1-3	<b>E</b>	Karfiolfőzelék	497.17	118.94	4.45	5.72	2.02	12.24	0.01	0.06	 	
		Aprópecsenye	780.06	186.62	9.16	15.76	4.69	1.84	0.01	0.10		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	<b>U</b>	Pogácsa	381.47	91.26	1.23	6.55	1.79	6.74	0.00	0.12	    	
		Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
		<b>Összesen:</b>	<b>3 758.70</b>	<b>899.21</b>	<b>42.09</b>	<b>41.55</b>	<b>14.75</b>	<b>86.35</b>	<b>0.02</b>	<b>1.32</b>		
<b>6/1/2023</b> csütörtök (00159) Fruktózs. 1-3	<b>R</b>	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		
	<b>T</b>	Őszibarackbefőtt, hámozott	146.81	35.12	0.20	0.00	0.00	8.48	5.60	0.00		
	<b>E</b>	Halrudacska	205.03	49.05	10.62	0.38	0.07	0.72	0.00	0.11		
		Burgonyapüré	951.61	227.66	5.81	7.58	2.47	33.21	0.00	0.16		
		Céklasaláta	36.37	8.70	0.24	0.03	0.00	1.86	1.29	0.06		
	<b>U</b>	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		





6/2/2023 péntek (00159) Fruktózs. 1-3	00159	U Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		Összesen:	3 205.40	766.84	34.80	23.65	7.19	102.07	11.89	0.85		
	R Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Főtt virsli	242.34	57.98	3.13	5.00	1.92	0.05	0.00	0.13			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
	T Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00			
	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	195.98	46.89	1.25	0.10	0.02	10.00	0.00	0.01			
	U Libamájjas	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35			
	Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	Összesen:	3 569.05	853.85	33.84	31.57	9.86	107.17	9.99	1.94			

.....  
Kőhalmi Katalin  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

