



Tételes étlap 2023.06.12. - 2023.06.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/12/2023 hétfő (00159) Fruktózs. 1-3		R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Házi sonkakrém	181.10	43.33	2.58	3.47	1.46	0.41	0.00	0.16		
			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	Háztartási keksz	692.83	165.75	3.92	2.72	0.79	31.20	7.40	0.39		
		E	Petrezselyemmártás	214.62	51.35	1.49	2.59	2.09	5.47	0.21	0.18		
			Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08		
			Kuszkusz	314.60	75.27	2.55	0.13	0.03	15.49	0.00	0.03		
		U	Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01		
			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:	3 118.25	746.00	36.61	18.38	8.61	107.30	7.61	1.53		
6/13/2023 kedd (00159) Fruktózs. 1-3		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tejbedara szórattal	974.98	233.25	9.34	6.07	3.29	35.05	5.99	0.23		
		T	Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00		
		E	Csirkés-zöldséges bulgurrizottó	1 329.22	317.99	22.24	9.64	2.66	37.51	0.01	0.26		





6/13/2023 kedd	(00159) Fruktózs. 1-3	E	Uborka saláta	92.04	22.02	0.51	0.05	0.00	4.86	4.00	0.02		
		U	Snidlinges túrókrém	291.75	69.80	4.93	4.90	2.88	1.39	0.00	0.03		
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Összesen:	3 307.89	791.37	41.67	21.26	8.95	109.49	15.00	0.57		
6/14/2023 szerda	(00159) Fruktózs. 1-3	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Banán	132.30	31.65	0.39	0.03	0.00	7.26	0.00	0.02		
		E	Cukkinifőzelék	514.97	123.20	3.55	5.53	1.29	14.70	0.02	0.04		
			Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.01	0.40		
		U	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
			Összesen:	3 308.07	791.39	38.77	29.39	12.42	91.83	0.03	1.45		





6/15/2023 csütörtök (00159) Fruktósz. 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
		Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.07			
		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	Mandarin	78.39	18.75	0.28	0.12	0.00	3.92	0.00	0.00		
		Háztartási keksz	692.83	165.75	3.92	2.72	0.79	31.20	7.40	0.39			
		E	Húsgombóclevés	563.08	134.71	6.29	4.45	2.74	16.73	0.93	0.32		
		Kakaós palacsinta	725.04	173.46	5.80	6.74	1.58	22.20	0.00	0.03			
		U	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
		Kifli	251.24	60.11	2.07	0.16	0.00	12.54	0.00	0.00			
	Összesen:	3 495.32	836.21	37.91	18.46	7.31	126.40	13.33	1.56				
6/16/2023 péntek (00159) Fruktósz. 1-3	R	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17			
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01			
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
		Kaliforniai paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	146.81	35.12	0.20	0.00	0.00	8.48	5.60	0.00			
	E	Kapros halfilé	621.54	148.69	10.40	9.76	2.83	4.07	0.01	0.18			





6/16/2023 péntek (00159) Fruktózs. 1-3	E	Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
		Háztartási keksz	519.62	124.31	2.94	2.04	0.59	23.40	5.55	0.29	       	
	U	Pogácsa	762.94	182.52	2.46	13.10	3.58	13.48	0.00	0.24	     	
		Összesen:	3 539.45	846.74	30.09	36.00	11.40	98.59	11.16	1.42		

.....

Kőhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

