



Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/2/2023 hétfő	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Bakonyi betyárleves	1 695.28	405.57	19.71	30.04	12.16	13.47	0.00	1.14		
			Burgonyás tészta	2 257.37	540.04	17.24	7.87	1.08	98.71	0.00	0.82		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Összesen:	4 010.19	959.38	37.55	38.01	13.24	114.78	0.00	2.46		
	(00156) Glutén-, tej-, tojás 11-14	E	Bakonyi betyárleves	1 697.29	406.05	19.18	30.01	12.14	14.19	0.00	1.14		
			Burgonyás tészta	1 947.63	465.94	13.08	6.35	0.78	86.71	0.00	1.47		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 818.79	913.59	33.18	36.78	12.92	109.10	0.00	3.12			
	(00157) Gluténm. 11-14	E	Bakonyi betyárleves	1 697.29	406.05	19.18	30.01	12.14	14.19	0.00	1.14		
			Burgonyás tészta	2 137.23	511.30	8.44	6.75	0.72	101.99	4.00	0.41		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	4 008.39	958.95	28.54	37.18	12.86	124.38	4.00	2.06			





10/3/2023											
kedd											
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Tavaszi zöldségleves	242.35	57.98	3.09	0.46	0.07	10.25	0.05	0.13	
		Zöldborsófőzelék	1 342.64	321.21	14.63	12.40	3.16	36.95	4.50	0.07	
		Sertés pörkölt	1 493.67	357.34	16.74	29.69	10.63	5.32	0.00	0.18	
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02	
		Összesen:	3 298.07	789.02	36.46	42.71	13.92	63.22	4.55	0.40	
	E	Zöldborsófőzelék	1 239.70	296.58	13.32	9.38	1.00	38.97	5.57	0.03	
		Tavaszi zöldségleves	257.88	61.69	3.27	0.48	0.07	10.92	0.05	0.15	
		Sertés pörkölt	1 583.39	378.80	18.37	31.50	9.36	4.97	0.00	0.19	
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40	
		Összesen:	3 437.37	822.33	36.55	42.59	10.54	71.74	7.02	0.77	
	E	Zöldborsófőzelék	1 344.91	321.75	14.03	12.37	3.13	37.76	4.50	0.07	
		Tavaszi zöldségleves	257.88	61.69	3.27	0.48	0.07	10.92	0.05	0.15	
		Sertés pörkölt	1 583.39	378.80	18.37	31.50	9.36	4.97	0.00	0.19	
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40	
		Összesen:	3 542.58	847.50	37.26	45.58	12.67	70.53	5.95	0.81	





10/4/2023 szerda	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Májgombóclevés	1 005.78	240.62	11.34	8.02	4.93	29.64	1.68	1.62		
			Tavaszi csirkeragu	1 061.85	254.03	28.72	10.89	4.20	10.05	0.49	0.92		
			Párolt rizs	1 245.90	298.06	6.40	2.56	0.31	62.00	0.00	0.21		
			Összesen:	3 313.53	792.71	46.46	21.47	9.44	101.69	2.17	2.75		
	(00156) Glutén-, tej-, tojás 11-14	E	Májgombóclevés	533.79	127.70	11.19	1.80	0.62	16.43	0.01	0.21		
			Tavaszi csirkeragu	1 231.64	294.65	32.84	13.03	5.27	11.22	0.55	0.97		
			Párolt rizs	1 228.36	293.87	6.40	2.10	0.26	62.00	0.00	0.11		
			Összesen:	2 993.79	716.22	50.43	16.93	6.15	89.65	0.56	1.29		
	(00157) Gluténm. 11-14	E	Májgombóclevés	533.79	127.70	11.19	1.80	0.62	16.43	0.01	0.21		
			Tavaszi csirkeragu	1 231.64	294.65	32.84	13.03	5.27	11.22	0.55	0.97		
			Párolt rizs	1 228.36	293.87	6.40	2.10	0.26	62.00	0.00	0.11		
			Összesen:	2 993.79	716.22	50.43	16.93	6.15	89.65	0.56	1.29		





10/5/2023 csütörtök	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Zöldségkrémleves	832.46	199.15	3.66	12.90	1.54	16.77	1.01	0.26	 	
			Sertéssült	1 328.76	317.89	17.50	27.24	8.90	0.30	0.00	0.42		
			Burgonyapüré	1 578.77	377.70	12.32	11.64	4.61	54.63	0.00	0.33		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
			Összesen:	3 861.21	923.74	34.28	51.88	15.05	77.90	5.31	1.21		
	(00156) Glutén-, tej-, tojás 11-14	E	Zöldségkrémleves	515.38	123.30	1.78	6.95	0.80	13.14	0.81	0.45		
			Sertéssült	1 272.63	304.46	17.50	25.76	8.73	0.30	0.00	0.56		
			Burgonyapüré	1 359.22	325.17	9.21	5.71	2.02	57.83	0.00	0.15		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
			Összesen:	3 268.45	781.93	29.29	38.52	11.55	77.47	5.11	1.36		
	(00157) Gluténm. 11-14	E	Zöldségkrémleves	604.18	144.54	2.37	9.06	1.05	13.12	1.01	0.45		
			Sertéssült	1 272.63	304.46	17.50	25.76	8.73	0.30	0.00	0.56		
			Burgonyapüré	1 359.22	325.17	9.21	5.71	2.02	57.83	0.00	0.15		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
			Összesen:	3 357.25	803.17	29.88	40.63	11.80	77.45	5.31	1.36		





10/6/2023 péntek	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Reszelttészta leves	486.74	116.45	1.90	7.80	0.92	9.55	0.01	0.44	 	
			Rakott káposzta	2 121.21	507.47	19.12	29.08	11.05	41.60	0.00	1.02	 	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	3 156.47	755.15	26.02	37.28	12.12	77.90	0.01	1.52		
	(00156) Glutén-, tej-, tojás 11-14	E	Tarhonyaleves	626.27	149.83	3.17	7.32	1.43	17.42	0.00	0.40		
			Rakott káposzta	2 356.81	563.83	21.24	32.31	12.28	46.22	0.00	1.22	 	
			Kukorica abonett	287.16	68.70	3.67	0.47	0.06	12.36	0.00	0.21		
			Összesen:	3 270.24	782.36	28.08	40.10	13.77	76.00	0.00	1.83		
	(00157) Gluténm. 11-14	E	Tarhonyaleves	626.27	149.83	3.17	7.32	1.43	17.42	0.00	0.40		
			Rakott káposzta	2 356.81	563.83	21.24	32.31	12.28	46.22	0.00	1.22	 	
			Kukorica abonett	287.16	68.70	3.67	0.47	0.06	12.36	0.00	0.21		
			Összesen:	3 270.24	782.36	28.08	40.10	13.77	76.00	0.00	1.83		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

