



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/20/2023 hétfő	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E Zöldborsóleves	269.23	64.41	3.73	1.20	0.12	9.47	0.01	0.27		
		Sertés pörkölt	1 493.67	357.34	16.74	29.69	10.63	5.32	0.00	0.18		
		Tészta köret	1 319.22	315.60	12.00	3.65	0.60	58.32	0.00	0.64		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 139.66	751.12	33.07	34.64	11.35	75.71	0.01	1.59		
	(00157) Gluténm. 11-14	E Zöldborsóleves	269.23	64.41	3.73	1.20	0.12	9.47	0.01	0.27		
		Tészta köret	1 234.17	295.26	3.20	3.46	0.35	61.60	4.00	0.24		
		Sertés pörkölt	1 493.67	357.34	16.74	29.69	10.63	5.32	0.00	0.18		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 054.61	730.78	24.27	34.45	11.10	78.99	4.01	1.19		





11/21/2023 kedd	(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Húsleves	1 238.63	296.32	15.29	15.43	5.32	23.77	0.05	0.36		
			Kapormártás	506.48	121.17	2.11	6.37	2.42	13.64	0.00	0.30		
			Főtt sertéshús	1 223.82	292.78	17.64	24.01	8.55	1.31	0.04	0.17		
			Kuszkusz	1 258.40	301.05	10.21	0.51	0.10	61.94	0.00	0.08		
			Összesen:	4 227.33	1 011.32	45.25	46.32	16.39	100.66	0.09	0.91		
	(00157) Gluténm. 11-14	E	Húsleves tészta betéttel	943.65	225.75	11.74	14.56	5.12	11.55	0.45	0.64		
			Vegyes gyümölmártás	1 066.96	255.25	2.51	2.80	1.63	53.93	28.63	0.04		
			Főtt sertéshús	1 223.82	292.78	17.64	24.01	8.55	1.31	0.04	0.17		
			Összesen:	3 234.43	773.78	31.89	41.37	15.30	66.79	29.12	0.85		





11/22/2023 szerda												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Francia hagymaleves	790.64	189.15	3.16	13.23	5.01	14.04	0.00	0.44	 	
		Csirkés-zöldséges rizottó	2 148.34	513.96	39.37	11.26	4.10	63.23	0.04	0.64		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Összesen:	3 022.14	723.01	43.63	24.69	9.21	80.67	0.04	1.17		
(00157) Gluténm. 11-14	E	Francia hagymaleves	793.16	189.75	2.50	13.19	4.97	14.94	0.00	0.44		
		Csirkés-zöldséges rizottó	2 148.34	513.96	39.37	11.26	4.10	63.23	0.04	0.64		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Összesen:	3 024.66	723.61	42.97	24.65	9.17	81.57	0.04	1.17		





11/23/2023 csütörtök												
(00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Burgonyafőzelék	1 239.89	296.62	6.64	7.95	0.96	48.53	0.00	2.97		
		Zöldségleves snidlinges galuskával	626.56	149.89	7.73	1.41	0.28	26.24	0.05	0.32		
		Panírozott halrudak	341.71	81.75	17.70	0.64	0.12	1.20	0.00	0.18		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		Összesen:	2 427.57	580.75	34.07	10.16	1.42	86.67	0.05	3.49		
(00157) Gluténm. 11-14	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	626.56	149.89	7.73	1.41	0.28	26.24	0.05	0.32		
		Burgonyafőzelék	1 214.44	290.54	6.27	7.46	2.66	48.66	0.00	0.50		
		Vagdalt	1 071.83	256.41	22.41	9.99	3.08	18.92	1.40	0.63		
		Zsemle gluténmentes	356.40	85.26	1.59	1.23	0.11	16.88	1.40	0.40		
		Összesen:	3 269.23	782.10	38.00	20.09	6.13	110.70	2.85	1.85		





11/24/2023 péntek		(00151) Fruktóz sz. 11-14										
E	Babgulyás	1 316.40	314.93	16.11	19.14	5.67	19.15	0.00	0.89			
	Sajtos pogácsa	2 861.02	684.45	9.23	49.11	13.42	50.57	0.00	1.31			
Összesen:		4 177.42	999.38	25.34	68.25	19.09	69.72	0.00	2.20			
E	Babgulyás	1 316.40	314.93	16.11	19.14	5.67	19.15	0.00	0.89			
	Pirított csirkemáj	594.79	142.29	18.48	5.09	1.50	5.45	0.00	0.35			
	Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03			
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
Összesen:		3 299.43	789.34	41.44	34.11	8.29	77.20	0.00	1.77			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

