



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/11/2023 hétfő (00151) Fruktóz sz. 11-14		E	Brokkolikrémleves	866.12	207.21	8.99	9.21	1.06	22.00	0.05	0.66	 	
			Rizses csirke	2 527.36	604.63	35.38	17.59	2.77	75.41	0.00	0.82		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
			Összesen:	3 454.09	826.34	44.77	26.85	3.83	100.51	2.20	1.58		





12/12/2023 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		
			Sertéspaprikás	1 084.86	259.54	23.14	15.14	4.88	7.38	0.02	0.25		
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.00	0.03		
			Háztartási keksz	866.04	207.19	4.90	3.40	0.99	39.00	9.25	0.49		
			Összesen:	3 443.30	823.76	40.96	22.85	6.44	117.33	9.32	0.90		





12/13/2023	szerda (00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Burgonyafőzelék	1 239.89	296.62	6.64	7.95	0.96	48.53	0.00	0.52		
			Karfiolleves	259.61	62.11	3.35	0.67	0.10	10.61	0.02	0.42		
			Halvagdalt	1 210.06	289.49	24.02	16.50	4.65	10.94	0.02	0.38		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	3 006.36	719.23	36.79	25.49	5.73	84.15	0.04	1.61		





12/14/2023 csütörtök (00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Reszelttészta leves	381.49	91.27	1.90	5.01	0.61	9.55	0.01	0.44	 	
		Rakott zöldbab	1 969.23	471.11	26.88	13.31	5.46	59.89	0.00	0.52		
		Kókuszgolyó	1 053.30	251.99	4.40	9.39	4.81	37.16	12.64	0.44	    	
		Összesen:	3 404.02	814.37	33.18	27.71	10.88	106.60	12.65	1.40		





12/15/2023 péntek (00151) Fruktóz sz. 11-14	E	Daragaluska leves	645.63	154.46	4.48	6.61	0.91	18.94	0.00	0.13		
		Aprópecsenye	823.18	196.93	23.26	10.78	3.39	1.47	0.00	0.53		
		Sárgaborsó főzelék	1 704.69	407.82	23.21	8.26	2.83	59.65	0.00	0.65		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		Összesen:	3 470.30	830.22	53.73	26.02	7.15	94.13	0.00	1.60		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

