



Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/22/2023 hétfő	(00100) Diabetes 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E Tészta köret (durum)	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.43		
		Karalábéleves	234.62	56.13	1.96	1.47	0.19	8.68	0.01	0.42		
		Bolognai ragu	478.72	114.53	10.19	7.81	1.83	0.74	0.00	0.32		
		Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	5.43	0.00		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Összesen:		3 996.09	956.02	39.24	32.34	10.01	125.24	12.43	2.31		
	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
Libamájás		386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35			
Zöldpaprika		24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			





5/22/2023
hétfő

(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Karalábéleves	234.62	56.13	1.96	1.47	0.19	8.68	0.01	0.42		
		Bolognai ragu	478.72	114.53	10.19	7.81	1.83	0.74	0.00	0.32		
		Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		
		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		
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Összesen:		3 705.23	886.43	39.30	29.76	9.74	114.00	7.00	2.25		
	(00153) Tej, tojás m. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
Zöldpaprika			24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
Teljes kiőrlésű kenyér			494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
Kenőmájas			395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
E		Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.39		
		Bolognai ragu	478.72	114.53	10.19	7.81	1.83	0.74	0.00	0.32		
		Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
U		Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	5.43	0.00		





		5/22/2023 hétfő									
(00153) Tej,	U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
		Összesen:	3 518.56	841.77	35.41	23.76	7.06	120.01	12.43	2.61	
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
		Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26	
		Kenőmájás	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83	
	E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.39	
		Bolognai ragu	478.72	114.53	10.19	7.81	1.83	0.74	0.00	0.32	
		Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	U	Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	5.43	0.00	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
	Összesen:	3 486.39	834.08	34.59	23.44	7.13	119.66	12.43	2.38		





5/22/2023 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
		E	Karalábéleves	234.62	56.13	1.96	1.47	0.19	8.68	0.01	0.42		
			Bolognai ragu	478.72	114.53	10.19	7.81	1.83	0.74	0.00	0.32		
			Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	5.43	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
		Összesen:	3 614.87	864.81	36.31	23.97	7.10	124.38	12.43	2.64			
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
		E	Karalábéleves	234.62	56.13	1.96	1.47	0.19	8.68	0.01	0.42		
			Bolognai ragu	478.72	114.53	10.19	7.81	1.83	0.74	0.00	0.32		

