



Tételes étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/20/2023 hétfő	(00001) Normál 19-69 1x	E Lencsegulyás	1 746.79	417.89	24.82	20.31	5.81	33.64	0.05	0.65		
		Darásmetélt baracklekvárral	2 257.92	540.17	15.18	12.51	1.70	90.98	10.86	0.57		
		Alma	174.50	41.75	0.48	0.48	0.00	8.40	0.00	0.01		
		Összesen:	4 179.21	999.81	40.48	33.30	7.51	133.02	10.91	1.23		
3/21/2023 kedd	(00001) Normál 19-69 1x	E Karalábéleves	391.03	93.55	3.27	2.45	0.31	14.47	0.02	0.41		
		Temesvári sertésragu	1 283.62	307.09	15.88	24.47	8.73	5.37	0.00	0.66		
		Bulgur	1 606.42	384.31	12.29	5.97	0.76	75.87	0.00	1.03		
		Összesen:	3 281.07	784.95	31.44	32.89	9.80	95.71	0.02	2.10		
3/22/2023 szerda	(00001) Normál 19-69 1x	E Zöldségleves vajos galuskával	662.86	158.58	8.14	1.53	0.32	27.72	0.05	0.72		
		Bácskai rizseshús	2 762.76	660.95	25.15	29.82	9.20	72.19	0.00	0.69		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		Összesen:	3 546.84	848.53	34.09	31.45	9.52	106.11	4.35	1.61		
3/23/2023 csütörtök	(00001) Normál 19-69 1x	E Lebbencsleves	1 063.46	254.42	6.87	5.59	1.66	43.45	0.05	0.78		
		Parajfőzelék	888.42	212.54	7.57	11.62	5.98	19.18	0.62	0.84		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Főtt burgonya	1 175.84	281.30	7.50	0.60	0.08	60.00	0.00	0.03		





23/202	(	00001	E	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
				Összesen:	3 733.02	893.07	30.34	22.85	9.05	138.92	0.67	1.82			
3/24/2023	(	00001)	Normál 19-69 1x	E	Vegyes gyümölcsleves	800.18	191.43	2.20	2.78	1.65	38.54	24.98	0.53		
					Sertéssült	1 280.90	306.44	17.56	25.76	8.73	0.72	0.00	0.56		
					Burgonyapüré	1 510.24	361.30	10.23	6.34	2.24	64.26	0.00	0.17		
					Párolt zöldség	318.54	76.21	4.22	0.55	0.06	13.34	0.00	0.36		
					Összesen:	3 909.86	935.38	34.21	35.43	12.68	116.86	24.98	1.62		

.....

Kóhalmi Katalin  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

