



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/9/2023 hétfő	(00001) Normál 19-69 1x	E	Kertészleves	301.33	72.09	2.24	3.10	0.36	8.64	0.01	0.13		
			Sertéspaprikás	1 833.26	438.58	22.50	35.91	12.38	5.83	0.02	0.25	 	
			Tészta köret	1 675.34	400.80	15.00	5.26	0.83	72.90	0.00	0.77	 	
			Összesen:	3 809.93	911.47	39.74	44.27	13.57	87.37	0.03	1.15		
10/10/2023 kedd	(00001) Normál 19-69 1x	E	Csurgatott tojás leves	672.04	160.77	4.34	8.89	1.26	15.66	0.00	0.04	 	
			Zöldbabfőzelék	788.53	188.64	8.44	4.41	2.52	28.29	0.02	0.05	 	
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 203.43	766.36	43.20	23.78	7.05	93.68	0.02	1.18		
10/11/2023 szerda	(00001) Normál 19-69 1x	E	Vegyes gyümölcsleves	800.18	191.43	2.20	2.78	1.65	38.54	24.98	0.04	 	
			Rozmaringos csirkecomb	956.24	228.77	25.13	13.71	2.45	0.94	0.00	0.48		
			Zöldséges bulgur	1 423.38	340.52	12.33	5.95	0.72	63.07	0.00	0.59		
			Összesen:	3 179.80	760.72	39.66	22.44	4.82	102.55	24.98	1.11		
10/12/2023 csütörtök	(00001) Normál 19-69 1x	E	Nyírségi gombóclevés	1 170.08	279.92	26.57	7.32	3.53	26.05	2.72	1.08	     	
			Császármorzsa sárgabarack öntettel	2 467.19	590.24	18.86	12.66	3.06	99.00	15.42	1.25	    	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 753.60	897.99	45.75	20.30	6.59	130.65	18.14	2.34		





10/13/2023 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Sütőtök krémleves	875.10	209.35	6.96	5.32	1.56	33.00	9.99	0.21	 	
		Rántott hal	1 556.83	372.45	24.37	17.06	2.95	28.80	0.00	0.82	  	
		Rizi-bizi	917.67	219.54	5.49	3.09	0.36	42.22	0.02	0.01		
		Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
		Összesen:	3 446.58	824.54	37.46	25.55	4.87	108.98	13.45	1.20		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

