



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/11/2023 hétfő (00001) Normál 19-69 1x	E	Brokkolikrémleves	565.90	135.38	5.35	7.52	1.02	11.43	1.00	0.60		
		Rizses csirke	2 438.19	583.30	36.67	18.08	2.90	67.71	0.00	0.84		
		Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		
		Összesen:	3 076.82	736.08	42.50	25.66	3.92	82.86	3.58	1.56		






12/12/2023 kedd	(00001) Normál 19-69 1x	E	Tavaszi zöldségleves	257.88	61.69	3.27	0.48	0.07	10.92	0.05	0.15	
			Sertéspaprikás	1 083.90	259.31	26.70	14.17	5.31	5.95	0.02	0.30	
			Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	0.00	0.53	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
			Összesen:	2 999.73	717.64	42.82	18.08	5.82	100.58	0.07	0.98	





12/13/2023 szerda (00001) Normál 19-69 1x	E	Karfiolleves	468.29	112.03	5.30	1.12	0.18	20.09	0.02	0.70	 	
		Burgonyafőzelék	1 520.60	363.78	9.29	8.96	3.09	60.27	0.00	0.07	 	
		Halvagdalt	1 256.47	300.59	24.46	16.67	4.69	12.87	0.02	0.43	  	
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	3 793.88	907.63	44.05	27.15	8.11	119.98	0.04	1.26		








12/14/2023 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Reszeltészta leves	608.43	145.56	2.38	9.75	1.15	11.94	0.01	0.55		
		Piskóatekercs	654.87	156.67	3.59	4.75	2.34	24.67	13.85	0.05	  	
		Rakott zöldbab	2 070.88	495.42	28.98	15.04	5.86	59.93	0.00	0.54		
		Összesen:	3 334.18	797.65	34.95	29.54	9.35	96.54	13.86	1.14		





12/15/2023 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Daragaluska leves	653.95	156.45	4.77	6.63	0.91	19.10	0.00	0.14	 	
		Aprópecsenye	791.69	189.40	21.16	10.90	3.21	1.43	0.00	1.00		
		Sárgaborsó főzelék	1 535.70	367.39	18.48	11.14	3.45	47.82	0.00	0.27	   	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 476.01	831.58	49.04	29.28	7.61	91.79	0.00	1.90		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

