



Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/12/2022 hétfő	(00001) Normál 19-69 1x	E Zöldborsóleves	437.76	104.73	6.42	0.51	0.06	18.33	0.02	0.15		
		Bolognai ragu	797.87	190.88	16.99	13.01	3.05	1.24	0.00	0.69		
		Tészta köret	1 675.34	400.80	15.00	5.26	0.83	72.90	0.00	0.77		
		Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Mandarin	235.18	56.26	0.84	0.36	0.00	11.76	0.00	0.00		
		Összesen:	3 612.48	864.23	47.56	27.57	9.30	104.71	0.02	1.74		
12/13/2022 kedd	(00001) Normál 19-69 1x	E Brokkolikrémleves	662.88	158.58	5.21	10.42	5.75	10.87	0.82	0.63		
		Sült tarja	1 280.90	306.44	17.56	25.76	8.73	0.72	0.00	0.56		
		Tört burgonya	1 085.12	259.60	6.25	3.28	0.38	50.00	0.00	0.03		
		Káposzta saláta	155.96	37.31	0.86	0.14	0.02	7.99	5.00	0.12		
		Összesen:	3 184.86	761.93	29.88	39.60	14.88	69.58	5.82	1.34		
12/14/2022 szerda	(00001) Normál 19-69 1x	E Karfiolleves	468.29	112.03	5.30	1.12	0.18	20.09	0.02	0.70		
		Eszterházy sertéstokány	1 971.70	471.70	24.28	31.55	10.01	21.34	0.00	0.88		
		Tészta köret	1 675.34	400.80	15.00	5.26	0.83	72.90	0.00	0.77		
		Összesen:	4 115.33	984.53	44.58	37.93	11.02	114.33	0.02	2.35		





12/15/2022 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Tavaszi zöldségleves	456.04	109.10	5.87	0.83	0.11	19.24	0.05	0.70		
		Lencsefőzelék	1 976.87	472.94	23.85	14.88	3.68	60.30	5.99	0.65		
		Sertéssült	1 280.90	306.44	17.56	25.76	8.73	0.72	0.00	0.56		
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
		Összesen:	3 911.68	935.82	49.13	41.71	12.53	89.64	6.04	2.10		
12/16/2022 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Daragaluska leves	529.04	126.56	3.42	5.87	0.86	14.77	0.00	0.26		
		Rántott hal	1 556.83	372.45	24.37	17.06	2.95	28.80	0.00	0.82		
		Hagymás tört burgonya	1 363.79	326.27	6.49	9.80	1.12	51.66	0.00	0.23		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Összesen:	3 507.20	839.05	34.88	32.83	4.93	97.83	0.00	1.81		

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

