



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/6/2025 hétfő	(00001)	Normál 19-69 1x	E	Vegyes gyümölcsleves	748.56	179.08	2.26	3.58	1.97	33.65	19.98	0.03		
				Hentes tokány	1 242.98	297.36	22.32	16.44	4.82	14.64	0.00	0.94		
				Bulgur	1 501.17	359.13	12.29	3.19	0.44	75.87	0.00	0.53		
				Összesen:	3 492.71	835.57	36.87	23.21	7.23	124.16	19.98	1.50		
1/7/2025 kedd	(00001)	Normál 19-69 1x	E	Zöldséges rizsleves	427.42	102.25	2.03	2.96	0.35	16.70	0.01	0.61		
				Paradicsom mártás	702.77	168.13	3.18	4.21	0.46	29.15	14.99	0.60		
				Húsgombóc	826.48	197.72	17.51	6.72	2.28	16.57	0.00	0.18		
				Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
				Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
				Összesen:	3 602.64	861.88	34.72	14.85	3.31	145.17	15.00	1.48		
1/8/2025 szerda	(00001)	Normál 19-69 1x	E	Zöldséges zellerleves	350.59	83.87	1.50	4.93	0.56	8.03	0.02	0.16		
				Bolognai halragu	707.18	169.18	14.29	7.32	1.39	10.51	7.99	0.37		
				Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
				Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
				Összesen:	3 079.07	736.61	36.33	24.05	6.46	91.76	8.01	1.30		





1/19/2025 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Tejfölös burgonyaleves	959.58	229.56	4.64	11.04	2.88	27.36	0.05	0.66		
		Rántott sertésszelet	1 321.26	316.09	29.67	11.89	3.89	22.23	0.00	0.67		
		Rizi-bizi	1 024.99	245.21	6.19	4.98	0.58	43.62	0.02	0.01		
		Csemege uborka	40.28	9.64	0.42	0.07	0.00	1.82	0.00	0.35		
		Összesen:	3 346.11	800.50	40.92	27.98	7.35	95.03	0.07	1.69		
1/10/2025 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Zöldborsóleves	399.62	95.60	5.14	2.27	0.24	13.39	0.01	0.60		
		Pincepörkölt	1 934.29	462.75	23.71	16.44	3.43	53.48	0.00	0.41		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	2 965.59	709.48	34.95	19.31	3.92	97.02	0.01	1.16		

.....
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

