



Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/13/2025 hétfő	(00001) Normál 19-69 1x	E	Palócleves	1 371.96	328.22	22.64	14.93	4.85	25.23	0.05	0.50		
			Mákos tészta	2 163.03	517.47	16.10	13.14	2.81	83.08	19.98	1.00		
			Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
			Összesen:	3 711.37	887.89	39.37	28.34	7.66	117.13	20.03	1.50		
1/14/2025 kedd	(00001) Normál 19-69 1x	E	Tárkonyos csirkeraguleves	764.95	183.00	18.82	6.54	3.19	11.87	0.01	0.34		
			Zöldborsófőzelék	1 142.34	273.29	11.51	12.11	2.92	28.95	3.00	0.04		
			Pipiropogós	554.90	132.75	25.80	3.00	0.76	0.48	0.00	0.05		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:	2 956.86	707.38	60.76	22.26	6.91	64.74	3.01	0.92				
1/15/2025 szerda	(00001) Normál 19-69 1x	E	Reszelttészta leves	601.51	143.90	3.62	6.17	0.78	18.33	0.01	0.57		
			Rakott karfiol	2 333.23	558.19	24.57	21.54	7.57	65.81	0.00	0.83		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 429.41	820.43	32.82	28.32	8.39	107.58	0.01	1.89		
1/16/2025 csütörtök	(00001) Normál 19-69 1x	E	Fokhagymakrémleves	446.08	106.72	3.52	4.15	2.47	13.69	0.00	0.33		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		





1/16/2025 csütörtök (00001) Normál 19-	E	Tört burgonya	1 378.12	329.69	7.00	7.99	0.92	56.00	0.00	0.03		
		Vitaminsaláta	376.46	90.06	1.99	0.46	0.07	19.20	9.99	0.08		
		Összesen:	3 166.57	757.54	34.35	26.37	7.02	93.57	9.99	1.14		
1/17/2025 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		
		Mexikói sertésragu	1 248.95	298.79	22.79	14.50	3.21	18.91	0.00	1.32		
		Párolt rizs	1 623.16	388.32	8.00	4.94	0.58	77.50	0.00	0.11		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Összesen:	3 642.39	871.39	35.88	26.39	4.70	121.11	0.00	1.58		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

