



Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/31/2025 hétfő	(00001) Normál 19-69 1x	E	Csirkepaprikás	1 024.29	245.05	22.92	13.18	3.82	8.46	0.02	0.27		
			Lencseleves	799.26	191.21	11.58	2.98	0.35	29.45	2.05	0.54		
			Tészta köret	1 710.42	409.19	15.00	6.18	0.94	72.90	0.00	0.68		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 707.08	886.86	50.10	22.54	5.11	119.31	2.07	1.50		
4/1/2025 kedd	(00001) Normál 19-69 1x	E	Zöldségleves vajos galuskával	668.25	159.87	6.46	4.81	1.24	22.40	0.05	0.73		
			Burgonyafőzelék	1 391.29	332.84	7.48	11.28	3.69	49.30	0.00	0.05		
			Vagdalt	1 149.25	274.94	24.86	9.75	3.23	21.60	0.00	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 703.46	885.99	43.43	26.45	8.20	116.74	0.05	1.78		
4/2/2025 szerda	(00001) Normál 19-69 1x	E	Karfiolleves	415.22	99.33	4.47	1.75	0.25	16.32	0.02	0.64		
			Sült csirkecomb filé	841.32	201.27	20.94	12.64	2.16	0.70	0.00	0.24		
			Burgonyapüré	1 497.47	358.25	9.67	10.30	3.48	55.34	0.00	0.24		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
			Összesen:	2 875.23	687.85	35.88	24.79	5.89	78.56	13.91	1.32		





4/3/2025 csütörtök (00001) Normál 19-69 1x	E	Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.00	0.82		
		Zöldséges rizs	1 425.28	340.98	8.74	4.53	0.54	65.84	0.00	0.37		
		Tartármártás	616.81	147.56	1.18	13.52	3.77	5.77	2.00	0.50		
		Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15		
		Összesen:	3 724.19	890.96	36.06	34.44	7.20	107.59	2.02	1.84		
4/4/2025 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Gulyásleves	850.11	203.38	15.49	7.23	2.01	18.65	0.05	0.75		
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03		
		Mákos nudli	2 185.18	522.77	15.10	8.30	2.05	94.16	19.98	0.01		
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		Összesen:	3 396.80	812.63	33.33	15.97	4.14	130.39	20.03	0.80		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

