



Tételes étlap 2025.08.18. - 2025.08.24.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/18/2025 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	  	
			Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
			Összesen:	3 732.16	892.86	50.30	22.34	5.11	121.01	2.07	1.50		
8/19/2025 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	1.13	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	1.18	1.78		
8/21/2025 csütörtök (00001)	Normál 19-69 1x	E	Babgulyás	1 133.52	271.18	24.60	8.85	2.58	22.68	0.00	0.53		
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	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:	3 680.21	880.43	42.44	17.59	4.71	134.42	20.92	0.58		





8/22/2025 péntek (00001) Normál 19-69 1x	E	Rántott hal	1 451.58	347.27	24.37	14.28	2.64	28.80	0.64	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	2.66	1.84		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

