



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 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		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	3 974.97	950.95	50.80	22.44	5.11	135.01	2.07	1.55		
10/14/2025 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	1 347.44	322.35	7.33	10.27	3.19	49.12	0.00	0.04		
			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:	3 659.61	875.50	43.28	25.44	7.70	116.56	1.18	1.77		
10/15/2025 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		





10/16/2025 csütörtök (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		
10/17/2025 péntek (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		
10/18/2025 szombat (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	1.87	0.06		
		Összesen:	2 965.59	709.48	34.95	19.31	3.92	97.02	1.88	1.16		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!



