



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő (00001)	Normál 19-69 1x	E	Májgombóclevés	892.08	213.42	9.88	7.14	4.38	26.41	1.49	1.46		
			Tarhonyás hús	2 441.01	583.97	35.27	17.84	4.21	69.90	0.01	1.27		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 539.07	846.67	45.77	25.27	8.59	107.21	1.50	2.98		
11/4/2025 kedd (00001)	Normál 19-69 1x	E	Zöldséglevés	332.76	79.61	3.90	1.48	0.18	12.44	0.05	0.65		
			Főtt burgonya	1 097.45	262.55	7.00	0.56	0.07	56.00	0.00	0.03		
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28		
			Parajfőzelék	755.18	180.67	7.24	8.52	2.55	18.53	0.78	0.81		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 331.38	796.98	34.50	20.89	5.32	115.58	0.83	2.35		
11/5/2025 szerda (00001)	Normál 19-69 1x	E	Babgulyás	1 133.52	271.18	24.60	8.85	2.58	22.68	0.00	0.53		
			Szilvalekváros gombóc	1 783.24	426.61	10.99	3.77	0.33	83.35	5.48	0.78		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	3 583.08	857.19	41.35	13.55	2.95	137.66	5.48	1.90		





11/6/2025	csütörtök (00001)	Normál 19-69 1x	E	Daragaluska leves	585.33	140.03	4.54	5.68	0.79	17.38	0.00	0.14	 	
				Sertéssült	735.87	176.04	21.00	9.96	3.10	0.40	0.00	0.60		
				Párolt káposzta	421.25	100.78	2.09	4.91	0.56	11.60	4.00	1.52		
				Hagymás tört burgonya	1 188.37	284.30	6.49	5.16	0.59	51.66	0.00	0.23		
			Összesen:	2 930.82	701.15	34.12	25.71	5.04	81.04	4.00	2.49			
11/7/2025	péntek (00001)	Normál 19-69 1x	E	Szárnyasaprólék leves	709.91	169.83	17.57	3.44	0.83	16.90	0.05	1.37	  	
				Mákos guba	1 936.33	463.24	12.76	13.49	3.90	70.15	14.99	0.89	    	
				Vaniliasodó	782.06	187.09	6.80	5.60	3.04	27.19	7.99	0.28	 	
			Összesen:	3 428.30	820.16	37.13	22.53	7.77	114.24	23.03	2.54			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

