



## Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 08. hétfő	(00002)	Előfizetéses ebéd	E Lebbencsleves	574,23	135,78	3,48	3,22	0,35	23,20	0,00	1,23		
			Zöldborsófőzelék	1 335,40	319,47	14,94	11,46	3,61	38,38	5,00	1,04		
			Sertésvagdalt	875,20	209,38	16,81	11,26	2,77	9,95	0,00	1,59		
			Összesen:	2 784,83	664,63	35,23	25,94	6,73	71,53	5,00	3,86		
2024. 04. 09. kedd	(00002)	Előfizetéses ebéd	E Zöldségleves	174,50	41,15	2,09	0,44	0,00	7,04	0,00	1,52		
			grízgaluskával	354,42	84,79	2,34	2,91	0,98	12,21	0,00	0,00		
			Paprikás csirke	1 616,22	386,66	36,09	21,96	6,03	10,61	0,00	1,53		
			Tészta	1 514,72	362,37	10,63	7,77	0,74	62,05	0,00	0,99		
			Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00		
Összesen:	4 140,23	989,89	51,55	33,08	7,75	118,31	0,00	4,04					
2024. 04. 10. szerda	(00002)	Előfizetéses ebéd	E Paradicsom leves	820,58	157,03	4,60	5,21	0,65	34,15	9,99	1,09		
			Panírozott halrudacsok	1 102,40	263,73	14,88	8,80	0,00	29,12	0,00	0,00		
			Főtt burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01		





2024. 04. 10.	(00002)	E	Tartármártás	1 238,42	296,27	1,05	31,95	5,61	0,77	0,00	0,08		
			Összesen:	4 141,27	951,45	26,78	46,46	6,32	114,04	9,99	2,18		
2024. 04. 11. csütörtök	(00002)	E	Kertészleves	242,41	57,40	3,98	0,46	0,02	9,17	0,00	1,04		
			Rakott zöldbab	2 108,48	504,42	27,44	23,80	7,33	44,05	0,00	1,41		
			Müzli szelet	320,88	76,77	1,20	2,80	1,20	11,60	4,00	0,08		
			Összesen:	2 671,77	638,59	32,62	27,06	8,55	64,82	4,00	2,53		
2024. 04. 12. péntek	(00002)	E	Gulyásleves	1 166,67	278,21	18,63	11,01	2,61	25,67	0,00	1,56		
			Tejberizs	1 818,48	435,04	14,68	8,57	4,59	74,29	14,99	0,84		
			Gyümölcsöntet	155,11	37,11	0,15	0,00	0,00	9,00	7,80	0,02		
			Összesen:	3 140,26	750,36	33,46	19,58	7,20	108,96	22,79	2,42		

.....  
 ételmezésvezető

