



Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024.07.08. hétfő	(00002)	Előfizetéses ebéd	E Lencseleves	1 020,00	242,43	14,29	5,94	0,67	33,05	0,00	1,44		
			Csirkerizottó	2 107,98	504,30	34,43	8,96	1,15	70,72	0,00	1,40		
			Uborka saláta	126,19	30,19	0,86	0,09	0,00	6,46	5,00	0,03		
			Összesen:	3 254,17	776,92	49,58	14,99	1,82	110,23	5,00	2,87		
2024.07.09. kedd	(00002)	Előfizetéses ebéd	E Favágó leves	1 406,20	335,81	19,27	16,68	5,64	26,53	0,00	1,35		
			Káposztás tészta	2 007,70	480,31	13,81	9,10	0,89	84,81	9,99	1,04		
			Görögdinnye	780,62	186,75	3,00	1,20	0,00	39,00	0,00	0,07		
			Összesen:	4 194,52	1 002,87	36,08	26,98	6,53	150,34	9,99	2,46		
2024.07.10. szerda	(00002)	Előfizetéses ebéd	E Zöldségleves	174,50	41,15	2,09	0,44	0,00	7,04	0,00	1,52		
			májgaluskával	717,70	171,70	11,38	3,35	1,23	23,81	0,00	1,25		
			Zöldborsófőzelék	1 335,40	319,47	14,94	11,46	3,61	38,38	5,00	1,04		
			Sült pulykacombfilé	878,34	210,13	16,69	15,11	3,36	1,61	0,00	2,59		
			Bombi puszedli	597,47	0,00	2,89	1,82	0,57	28,58	14,76	0,02		
			Összesen:	3 703,41	742,45	47,99	32,18	8,77	99,42	19,76	6,42		





2024. 07. 11. csütörtök (00002)	Előfizetéses ebéd	E	Vegyes gyümölcsleves	705,15	143,58	2,45	3,85	4,23	30,68	12,49	1,01		
		Rántott sertésszelet	1 529,51	365,91	27,77	16,68	4,29	25,77	0,00	1,47			
		Burgonyapüré	1 307,11	312,71	7,46	7,78	2,30	51,89	0,00	1,14			
		Kovászos uborka	38,13	9,12	0,78	0,08	0,00	1,32	0,00	2,38			
		Összesen:	3 579,90	831,32	38,46	28,39	10,82	109,66	12,49	6,00			
2024. 07. 12. péntek (00002)	Előfizetéses ebéd	E	Csirkeraguleves	865,31	206,41	22,28	5,98	0,76	15,55	0,00	1,19		
		Tejberizs	1 818,48	435,04	14,68	8,57	4,59	74,29	14,99	0,84			
		Kakaós cukor	220,13	52,66	0,74	0,87	0,51	10,41	9,99	0,00			
		Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01			
		Összesen:	3 161,91	755,83	38,75	15,57	5,86	113,75	24,98	2,04			

.....
 ételmezésvezető

