



## Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

	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. 15. hétfő	(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		
			Lecsós sertésszelet	1 171,13	280,17	22,34	17,64	3,95	7,39	0,00	1,20		
			Tarhonya	1 554,29	371,84	11,25	6,92	0,63	65,70	0,00	0,99		
			Görögdinnye	780,62	186,75	3,00	1,20	0,00	39,00	0,00	0,07		
			Összesen:	4 034,96	964,70	41,02	29,11	5,56	131,34	0,00	3,78		
2024. 07. 16. kedd	(00002)	Előfizetéses ebéd	E Lebbencsleves	574,23	135,78	3,48	3,22	0,35	23,20	0,00	1,23		
			Paradicsom mártás	855,65	159,38	3,65	7,61	0,91	31,95	11,99	1,00		
			Húsgombóc pulykából	808,65	193,46	16,05	7,24	2,30	15,81	0,00	1,26		
			Összesen:	2 238,53	488,62	23,18	18,07	3,56	70,96	11,99	3,49		
2024. 07. 17. szerda	(00002)	Előfizetéses ebéd	E Fahéjas szilvaleves	829,36	169,70	2,50	6,06	3,06	32,31	10,49	1,02		
			Halfasírt	1 484,47	355,13	24,98	19,50	5,10	19,49	0,00	1,95		
			Petrezselymes burgonya	1 270,68	303,99	6,43	7,94	0,91	50,39	0,00	1,01		
			Káposzta saláta	230,83	55,22	1,58	0,20	0,03	11,47	5,00	1,05		
			Összesen:	3 815,34	884,04	35,49	33,70	9,10	113,66	15,49	5,03		





2024. 07. 18. csütörtök (00002)	Előfizetéses ebéd	E	Köményleves zsemlekockával	504,23	120,03	2,33	9,52	0,57	13,72	0,00	1,00		
		Fűszeres sült csirkecomb	1 694,47	405,37	52,48	20,49	4,13	2,28	0,00	2,56			
		Rizi-bizi	1 587,47	379,78	9,20	7,83	0,89	67,60	0,00	1,00			
		Szilvabefőtt	302,18	72,29	0,32	0,00	0,00	17,52	9,14	0,02			
		Összesen:	4 088,35	977,47	64,33	37,84	5,59	101,12	9,14	4,58			
2024. 07. 19. péntek (00002)	Előfizetéses ebéd	E	Csirkehusleves	1 037,40	247,28	34,39	2,19	0,47	22,35	0,00	2,00		
		Túrófelfújt	1 565,87	374,61	25,98		6,75	62,02	0,00	0,25			
		Gyümölcsöntet	155,11	37,11	0,15	0,00	0,00	9,00	7,80	0,02			
		Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01			
		Összesen:	3 016,37	720,72	61,57	307,19	7,22	106,87	7,80	2,28			

.....  
élelmezésvezető

