



Tételes étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

	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. 22. hétfő	(00002)	Előfizetéses ebéd	E Lencsegulyás	1 436,73	342,12	28,48	11,65	2,69	30,97	0,00	1,79		
			Sajtos, tejfölös tészta	2 656,34	635,49	25,37	28,64	13,62	68,32	0,00	1,76		
			Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00		
			Összesen:	4 573,44	092,53	54,25	40,29	16,31	125,69	0,00	3,55		
2024. 07. 23. kedd	(00002)	Előfizetéses ebéd	E Paradicsom leves	820,58	157,03	4,60	5,21	0,65	34,15	9,99	1,09		
			Rakott burgonya	2 889,66	691,30	24,97	41,84	13,22	51,94	0,00	3,59		
			Uborka saláta	126,19	30,19	0,86	0,09	0,00	6,46	5,00	0,03		
			Müzli szelet	320,88	76,77	1,20	2,80	1,20	11,60	4,00	0,08		
Összesen:	4 157,31	955,29	31,63	49,94	15,07	104,15	18,99	4,79					
2024. 07. 24. szerda	(00002)	Előfizetéses ebéd	E Zöldborsóleves csirkemájjal	1 015,86	242,43	20,66	8,00	1,61	21,55	0,00	1,19		
			Rizsfelfújt	1 963,99	469,85	17,25	188,05	5,53	89,05	5,00	0,40		
			Gyümölcsöntet	155,11	37,11	0,15	0,00	0,00	9,00	7,80	0,02		
			Görögdinnye	780,62	186,75	3,00	1,20	0,00	39,00	0,00	0,07		
Összesen:	3 915,58	936,14	41,06	197,25	7,14	158,60	12,80	1,68					





2024. 07. 25. csütörtök (00002)	Előfizetéses ebéd	E	Meggyleves	744,24	152,93	2,10	4,70	4,73	30,70	10,49	1,02		
			Rántott csirkemell	1 344,83	321,73	35,73	9,73	1,67	22,45	0,00	1,49		
			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:	3 590,58	833,87	45,84	22,57	7,34	115,01	15,49	4,57		
2024. 07. 26. péntek (00002)	Előfizetéses ebéd	E	Tarhonyaleves	644,84	152,68	3,99	3,26	0,35	26,77	0,00	1,23		
			Majorannás pulykatokány	1 155,36	276,40	22,00	17,10	4,02	8,23	0,00	1,29		
			Párolt rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00		
			Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
			Összesen:	3 429,87	818,95	33,67	28,14	5,27	106,83	0,00	5,44		

.....
élelmezésvezető

