

Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
12/5/2022 hétfő (00050) Tartósítószer mentes	T Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
	Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	E Csontleves tésztabet. A.toj.m.	289,66	69,30	2,88	1,13	0,00	11,93	0,00	0,21	1,9
	Rizseshús**T.M.	2 256,80	539,90	18,42	25,78	11,47	56,37	0,00	0,58	
	Uborka saláta	99,91	23,90	1,01	0,10	0,00	4,71	3,00	0,23	
	U Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
	Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
	Összesen:	4 257,63	1 018,57	30,77	33,66	13,27	124,01	3,00	1,08	
12/6/2022 kedd (00050) Tartósítószer mentes	T Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
	Kukoricapehely /CORN FLAKES/	618,40	147,94	3,08	0,24	0,00	33,20	0,00	0,00	1
	E Csirke ragulevesT.M.	737,90	176,53	17,77	5,06	0,81	14,69	0,00	1,81	1,3,9
	Mákos metélt	1 586,25	379,48	12,81	7,33	1,65	65,09	11,58	0,01	1,3
	Narancs	344,40	82,39	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
	U Húspástétom T.M.	508,73	121,71	9,37	8,89	2,72	0,98	0,00	0,45	
	Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	Összesen:	4 524,43	1 082,39	48,47	23,55	5,36	164,80	17,57	2,30	
12/7/2022 szerda (00050) Tartósítószer mentes	T Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
	Kaliforniai paprika	25,08	6,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	E Burgonyaleves A.M.	704,21	168,47	4,52	3,18	0,36	30,61	0,00	0,51	1
	Sárgarépa-főzelék TM.	379,36	90,75	1,58	2,18	0,28	16,24	5,27	0,31	1
	Fasírozott Tej-tojás mentes.	1 589,94	380,37	18,35	31,39	9,39	5,33	0,00	0,54	1
	U Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
	Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	

		Összesen:	4 357,00	1 042,34	34,48	52,59	11,83	103,60	5,27	1,41		
12/8/2022 csütörtök	(00050) Tartósítószer mentes	T	Főtt virsli Allergén Mentes	376,20	90,00	9,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Jégcsapretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		E	Húsgombóclevés T.M.	883,99	211,48	14,23	7,58	2,12	20,67	0,00	0,27	1,3,9
			Vegy.gyüm.már."mir" T.M.	1 087,30	260,12	3,83	1,69	0,22	57,37	23,98	0,01	1
			Rántott sertésszelet A.M.	668,42	159,91	11,40	9,21	1,97	7,20	0,00	0,12	1,3
		U	Zöldfűsz. margkrém A. M.	256,55	61,38	0,50	6,06	1,80	1,26	0,00	0,01	
			Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
			Összesen:	4 322,35	1 034,06	47,36	31,59	6,11	137,00	23,98	0,44	
		12/9/2022 péntek	(00050) Tartósítószer mentes	T	Padlizsán krém T.M.	426,57	102,05	1,24	8,81	1,73	4,53	0,00
	Kígyóborka			19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
	Kenyér érz.			466,48	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
E	Zöldborsólevés Toj.m.			497,05	118,91	6,17	1,49	0,12	19,78	0,50	0,52	
	Bolognai spagetti T.M.			1 819,53	435,29	18,06	19,21	5,20	47,00	0,00	0,24	1
	Narancs			344,40	82,39	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
U	Baromfi májas csirkemájjal 30			344,85	82,50	5,16	3,93	1,17	1,97	0,00	0,29	1,(6),(7),(10
	Zsemle érz.			466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	Összesen:			4 385,31	1 049,11	39,69	34,36	8,22	135,76	0,50	1,30	