

Tételes étlap 2022.10.17. - 2022.10.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/17/2022 Laktóz (00151) Tartósítószer mentes-	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
	Baromfi májas csirkemájjal 30	344,85	82,50	5,16	3,93	1,17	1,97	0,00	0,29	1,(6),(7),(10)
	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 Gulyásleves tej-tartósító m.	492,44	117,80	9,56	3,80	0,72	11,08	0,00	0,19	3,9
	Mákos metélt Toj.men.tész.	1 700,01	406,70	12,28	10,90	2,02	64,37	7,99	0,00	1
	U Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
	Kenyér érz.	699,73	167,40	5,64	0,42	0,00	34,20	0,00	0,01	
Összesen:	4 104,91	982,03	36,42	25,25	5,71	143,92	17,98	0,52		
10/18/2022 Laktóz (00151) Tartósítószer mentes-	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
	Sárgarépás margarinkrém A.M.	250,94	60,03	0,24	6,03	1,81	1,22	0,00	0,05	
	Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
	E Vegyes gyüm.leves TM.	230,06	55,04	0,79	0,10	0,04	12,99	7,99	0,39	1
	Rántott sertésszelet A.M.	925,51	221,41	15,78	12,76	2,72	9,97	0,00	0,17	1,3
	Burgonyapüré Tejmentes	831,94	199,03	4,85	2,58	0,55	38,90	2,56	0,18	
	Káposzta saláta A.M.	189,80	45,40	1,93	0,24	0,03	8,50	1,60	0,20	
	U Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01		
Összesen:	3 988,88	954,27	32,07	22,44	5,15	133,68	22,14	1,02		
0/19/2022 Laktóz (00151) Tartósítószer mentes-	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
	Főtt virsli Allergén Mentés	300,96	72,00	7,20	5,20	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 Sertésraguleves T.M.	1 075,25	257,24	13,55	14,69	4,50	17,30	0,00	1,05	1,3,9
	Tejbedara Rizstejes kakaó sz.	1 102,67	263,79	4,61	3,00	0,63	54,43	17,34	0,00	1

[REDACTED]													
1		Tartósí	U	Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
				Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
				Összesen:	4 086,95	977,74	34,99	32,64	5,13	132,55	27,33	1,09	
10/20/2022	csokoládé (00151)	Tartósítószer mentes-											
			T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
				Méz kg-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
				Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
			E	Zöldségleves A.Toj.m.	419,36	100,32	2,00	1,91	0,20	18,44	0,80	0,03	9
				Húsos rak. tészta tej-toj ment	1 790,46	428,33	18,14	16,76	5,07	50,70	0,00	0,34	1,(7)
			U	Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
				Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
				Kenyér érz.	699,73	167,40	5,64	0,42	0,00	34,20	0,00	0,01	
				Összesen:	4 063,11	972,02	29,88	25,31	7,07	152,28	26,99	0,44	
10/21/2022	szőlő (00151)	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	Zellerkrémleves A.M.	416,56	99,65	2,46	4,06	0,43	12,99	0,00	0,24	1,9
				Fokhagymás aprópecsenye A.M.	1 094,46	261,83	14,39	21,38	7,08	2,73	0,00	0,52	1
				Párolt kuskusz A.M.	623,58	149,18	4,70	1,37	0,13	28,57	0,00	0,04	1
				Uborka saláta	79,93	19,12	0,81	0,08	0,00	3,77	2,40	0,18	
			U	Alma-őszibarack püré	225,01	53,83	0,30	0,10	0,00	0,00	10,40	0,00	
				Zsemle érz.	700,17	167,51	5,55	0,30	0,00	33,00	0,00	0,03	
				Összesen:	4 020,08	961,73	31,83	28,96	7,82	126,10	18,79	1,01	

