

**Tételes étlap 2023.01.09. - 2023.01.15.**

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/9/2023 hétfő	(00043) tej, tojás, búza, szója, magyoro M	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		Liga margarin 20% zsírt.	150,48	36,00	0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
		E Bográcsgulyás **L.É.	1 041,14	249,08	9,60	12,21	3,68	24,75	0,60	0,16	
		Darásmetélt**L.É.	1 139,23	272,54	3,88	3,36	0,44	56,00	13,48	0,15	
		U Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
		Jégcsapretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Összesen:	2 841,88	679,88	13,54	19,67	5,32	91,55	24,07	0,33	
1/10/2023 kedd	(00043) tej, tojás, búza, szója, magyoro M	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 Rántott leves **L.É.	446,05	106,71	1,55	3,85	0,43	16,28	0,00	0,05	(12)
		Erdélyi rakott káposzta L.É.	1 766,01	422,49	15,97	23,45	7,77	35,85	0,64	1,32	(12)
		U Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
		Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
		Összesen:	3 494,89	836,09	22,75	38,21	8,38	97,87	6,63	1,39	
1/11/2023 szerda	(00043) tej, tojás, búza, szója, magyoro M	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		Húspástétom T.M.	508,73	121,71	9,37	8,89	2,72	0,98	0,00	0,45	
		Kaliforniai paprika	25,08	6,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E Őszibarack leves L. M	304,46	72,84	0,09	0,01	0,00	18,00	20,79	0,09	(12)
		Petrezselymes burg.	334,92	80,13	2,11	1,24	0,12	15,04	0,00	0,03	
		Rántott hal Gluténmentes	1 472,47	352,26	17,77	25,43	3,29	12,47	0,00	0,84	3,4
		Uborka saláta	79,93	19,12	0,81	0,08	0,00	3,77	2,40	0,18	
		U Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27	
		Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
Összesen:	3 301,14	789,75	36,66	39,26	7,04	72,10	33,18	1,86			

[REDACTED]												
<b>1/12/2023</b> <b>csütörtök</b>	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M											
		<b>T</b>	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)
			Sárgarépa	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
		<b>E</b>	Rizsleves LÉ.	499,98	119,61	1,88	4,58	1,50	17,19	0,00	0,08	9,(12)
			Tarhonyáshús L.M. csir.	1 616,48	386,71	21,78	6,23	0,90	59,71	0,00	0,39	3
			Uborka saláta	79,92	19,12	0,80	0,08	0,00	3,76	2,40	0,18	
		<b>U</b>	Méz kg-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
	Összesen:	3 040,55	727,40	30,08	14,88	3,58	111,56	28,59	1,03			
<b>1/13/2023</b> <b>péntek</b>	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M											
		<b>T</b>	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,26	
			Zöldhagyma	30,82	7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
		<b>E</b>	Fejtettbaleves Glut.M	713,90	170,79	6,21	4,16	0,48	26,75	0,40	0,32	9,(12)
			Húsos spagetti Glutén M.	1 301,62	311,39	10,22	13,49	4,05	36,50	0,00	0,23	
			Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
		<b>U</b>	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,39	1,(6),(7),(10)
	Összesen:	2 958,29	707,72	28,40	26,47	7,00	88,07	10,39	1,20			