

Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
24/03/2025	hétfő	(00045)	Alsós /7-10/	E Zöldségkrémleves	335,80	80,34	3,86	2,92	0,99	9,38	0,00	1,50	1,7,9
				Tarhonyás hús	1 817,25	434,75	26,99	13,41	3,14	50,98	0,00	0,87	1,3
				Csemege uborka	40,28	9,64	0,42	0,07	0,00	1,82	0,00	0,42	10
				Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7
				Összesen:	2 653,41	634,80	32,94	24,03	5,06	70,73	0,00	3,00	
25/03/2025	kedd	(00045)	Alsós /7-10/	E Tojásleves	295,63	70,72	4,44	4,88	1,07	2,18	0,00	0,89	1,3
				Zöldborsófőzelék	779,22	186,42	9,99	5,19	0,97	24,50	3,35	0,60	1,7
				Csirkepörkölt	437,43	104,65	18,10	1,89	0,30	3,68	0,00	0,63	1
				teljes kiőrlésű kenyér	496,70	118,83	5,10	0,50	0,00	26,70	0,00	0,77	1
				Eper	97,15	23,24	0,54	0,24	0,00	4,32	0,00	0,01	
Összesen:	2 106,13	503,86	38,17	12,70	2,34	61,38	3,35	2,90					
26/03/2025	szerda	(00045)	Alsós /7-10/	E Hideg gyümölcsleves	322,24	77,09	1,09	1,07	0,47	15,16	5,59	0,01	1,7
				Húspogácsa	983,20	235,21	18,06	11,84	3,02	13,94	0,85	0,82	1,3,7
				burgonyapüré	837,51	200,36	5,79	3,12	0,98	36,40	0,00	0,31	7
				Kukoricasaláta	483,46	115,66	3,80	1,28	0,19	22,09	3,00	0,01	
				Összesen:	2 626,41	628,32	28,74	17,31	4,66	87,59	9,44	1,15	
27/03/2025	csütörtök	(00045)	Alsós /7-10/	E Lencsegulyás	910,21	217,75	19,06	6,61	1,66	20,13	0,00	0,70	9
				Krumplis tészta	1 559,81	373,16	12,06	9,20	1,22	59,68	0,00	1,18	1,3
				Fejessaláta	330,42	79,05	5,61	1,20	0,00	11,21	3,20	0,16	
				Összesen:	2 800,44	669,96	36,73	17,01	2,88	91,02	3,20	2,04	
/2025	itek	045)	/7-10/	E Zöldséges daragaluska leves	462,13	110,56	4,80	5,08	1,15	11,11	0,00	0,38	1,3,9,(7)
				Panírozott halrudak	829,05	198,34	9,30	9,24	0,45	18,22	0,00	0,00	1,3,4,7

28/03	pér	(000	Alsós	Párolt rizs	921,27	220,40	4,80	1,57	0,19	46,50	0,00	0,30	
				Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
				Összesen:	2 671,42	594,30	20,14	28,87	5,75	78,53	0,00	0,75	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

