

Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
24/03/2025	hétfő	(00046)	Felsős /11-14/	E	Zöldségkrémleves	374,89	89,69	4,00	3,56	1,07	10,13	0,00	2,14	1,7,9
				Tarhonyás hús	2 122,69	507,82	30,98	16,15	3,67	58,99	0,00	1,03	1,3	
				Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,60	10	
				Levesgyöngy	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21	1,3,7	
				Összesen:	3 015,20	721,35	37,25	27,44	5,67	80,27	0,00	3,98		
25/03/2025	kedd	(00046)	Felsős /11-14/	E	Tojásleves	321,56	76,92	4,46	5,50	1,14	2,30	0,00	0,89	1,3
				Zöldborsófőzelék	1 170,93	280,13	14,98	7,75	1,45	36,95	5,00	1,14	1,7	
				Csirkepörkölt	735,67	176,00	30,63	3,19	0,51	5,95	0,00	1,22	1	
				teljes kiörlésű 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:	2 822,01	675,12	55,71	17,18	3,10	76,22	5,00	4,03						
26/03/2025	szerda	(00046)	Felsős /11-14/	E	Hideg gyümölcsleves	445,73	106,63	1,49	1,20	0,48	21,58	7,99	0,02	1,7
				Sertés húspogácsa	1 253,48	299,87	22,83	15,61	3,87	16,81	0,68	0,93	1,3,7	
				burgonyapüré	985,57	235,78	7,05	3,40	1,11	43,19	0,00	0,43	7	
				Kukoricasaláta	591,57	141,52	4,74	1,60	0,24	26,86	3,00	0,02		
				Összesen:	3 276,35	783,80	36,11	21,81	5,70	108,44	11,67	1,40		
27/03/2025	csütörtök	(00046)	Felsős /11-14/	E	Lencsegulyás	959,81	229,62	19,19	7,57	1,77	20,80	0,00	1,19	9
				Krumplis tészta	2 328,10	556,96	18,00	13,73	1,82	89,08	0,00	1,17	1,3	
				Fejessaláta	413,03	98,81	7,01	1,50	0,00	14,01	4,00	0,20		
				Összesen:	3 700,94	885,39	44,20	22,80	3,59	123,89	4,00	2,56		
/2025	itek	046)	/11-14/	E	Zöldséges daragaluska leves	452,97	108,37	3,95	4,02	0,87	13,78	0,00	0,37	1,3,9,(7)
				Panírozott halrudak	1 036,31	247,92	11,63	11,56	0,56	22,77	0,00	0,00	1,3,4,7	

28/03

pér

(000

Felső

Párolt rizs	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,00	0,04	
Tartármártás	458,97	65,00	1,24	12,98	3,96	2,70	0,00	0,07	3,7,10,(1),(12)
Összesen:	3 387,11	765,52	23,22	36,23	6,28	101,25	0,00	0,48	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

