



Tételes étlap 2018.09.17. - 2018.09.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2018.09.17. hétfő (00501) Idős 3x	<b>T</b> Tej !	756,00	180,86	10,20	4,56	15,90	0,00	0,00		
	Májkrem !	301,23	72,07	2,69	2,42	1,19	0,00	0,37		
	Uborka**	14,74	3,53	0,30	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,24	42,56	0,57	1,21		
	<b>E</b> Csurgatott tojás leves	3 718,42	889,57	32,00	3,95	128,58	0,02	3,11		
	Sertés pörkölt	2 682,81	641,82	25,18	7,82	73,07	0,00	6,47		
	Zöldbabfőzelék	1 842,32	440,75	14,43	3,37	69,42	0,00	1,02		
	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,00	18,10	0,00	0,01		
	Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,24	42,56	0,57	1,21		
	<b>U</b> Pulykamellsonka	231,00	55,26	8,50	0,46	2,10	0,00	1,06		
	Margarin** ráma	517,48	123,80	0,04	6,60	0,08	0,00	0,03		
	Fejessaláta 70dkg	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle,kifli**	559,79	133,92	4,44	0,65	27,39	1,09	0,77		
	Összesen:	12 686,33	3 035,01	112,38	30,31	421,46	2,25	15,27		





2018.09.18. kedd		(00501) ldős 3x												
2018.09.18. kedd	(00501) ldős 3x	T	Kakaó !	993,79	237,75	10,48	4,75	29,04	12,99	0,00				
			felvágottkrém házi	355,26	84,99	1,52	4,08	0,18	0,07	0,26				
			Zöldpaprika**	32,76	7,83	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00				
			Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,24	42,56	0,57	1,21				
		E	Gombás lencseleves	2 523,72	603,76	22,21	1,59	119,82	0,06	3,12				
			Zöldséges sertésrizottó	4 705,51	1 125,72	36,15	13,05	139,68	0,00	6,66				
			Vegyesvágott	66,52	15,91	0,88	0,00	2,72	0,00	0,71				
		U	sárgarépás margarin	221,73	53,05	0,07	2,74	0,37	0,00	0,03				
			Trappista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Paradicsom**	27,47	6,57	0,30	0,01	1,20	0,00	0,00				
Zsemle,kifli**	559,79		133,92	4,44	0,65	27,39	1,09	0,77						
Összesen:		10 349,30	2 475,90	83,53	27,11	364,16	14,78	12,76						
2018.09.19. szerda	(00501) ldős 3x	T	Tej !	756,00	180,86	10,20	4,56	15,90	0,00	0,00				
			Párizsi, sertés	541,72	129,60	8,52	4,32	0,66	0,06	1,26				
			Margarin** ráma	517,48	123,80	0,04	6,60	0,08	0,00	0,03				
			Uborka**	19,65	4,70	0,40	0,00	0,68	0,00	0,01				
			Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,24	42,56	0,57	1,21				
		E	Gyümölcs leves *mir* !	3 246,88	776,77	15,24	10,36	148,47	14,38	4,68				


























2018.09.19. szerda	(00501) Idős 3x	E	Csirkemell paprikás	2 785,66	666,43	33,00	2,89	75,72	0,00	6,77		
			Tészta köret	1 470,73	351,85	13,60	1,15	55,43	0,00	1,05		
			Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,00	2,08	0,00	1,92		
		U	halkrém házi	417,28	99,83	1,64	3,90	0,31	0,00	0,13		
			Zöldpaprika**	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,24	42,56	0,57	1,21		
			Összesen:	11 559,69	2 765,49	97,60	34,26	385,65	15,58	18,27		
2018.09.20. csütörtök	(00501) Idős 3x	T	Citromos tea	26,69	6,38	0,00	0,00	1,56	1,50	0,00		
			HOT - DOG	1 588,80	380,10	18,41	9,25	28,83	1,39	2,85		
		E	Lebbencsleves	870,79	208,32	5,82	2,14	28,85	0,02	0,86		
			Húsroló	4 479,09	1 071,55	36,49	9,51	128,26	0,00	0,99		
			Kelkáposzta főzelék	4 870,58	1 165,21	46,04	2,13	171,54	0,00	0,72		
			Szilva	161,93	38,74	0,80	0,00	6,00	0,00	0,01		
			Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,24	42,56	0,57	1,21		
		U	Ivóyoghurt	428,45	102,50	3,12	1,37	13,75	13,75	1,25		
			Pogácsa sajtos	602,34	144,10	4,40	1,03	28,07	3,95	0,38		
			Összesen:	13 891,42	3 323,30	122,08	25,67	449,42	21,18	8,27		





2018.09.21. péntek (00501) Idős 3x	T	Kakaó !	993,79	237,75	10,48	4,75	29,04	12,99	0,00	 	
		Túrókrém édes	264,83	63,36	4,90	1,14	6,08	4,00	0,01	 	
		Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,24	42,56	0,57	1,21		
	E	Karfiolleves *mir.*	2 116,86	506,43	15,59	2,62	76,65	0,01	9,59	    	
		Bolognai spagetti	5 311,45	1 270,68	48,02	9,66	177,86	1,40	1,43	 	
		Trapista sajt	777,21	185,94	13,85	8,93	0,80	0,00	1,21	 	
		Körte	221,51	52,99	0,40	0,00	12,00	0,00	0,01		
	U	Padlizsánkrém házi	824,26	197,19	5,74	0,36	33,24	0,02	0,07	     	
		Zöldpaprika**	32,76	7,84	0,48	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Kenyér**	862,75	206,40	7,00	0,24	42,56	0,57	1,21		
		Összesen:	12 268,17	2 934,98	113,46	27,94	421,99	19,56	14,74		

