



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	Fogy. ár
1/9/2023 hétfő	(00151) Tejmentes diéta	E Daragaluska leves	422.73	101.13	2.53	3.39	0.41	14.95	0.00	0.10		
		Tészta köret	927.17	221.81	6.50	3.86	0.60	40.00	0.40	0.10		
		Sertés pörkölt	874.63	209.24	10.86	17.27	5.43	2.18	0.58	0.23		
		Összesen:	2 224.53	532.18	19.89	24.52	6.44	57.13	0.98	0.43		
1/10/2023 kedd	(00151) Tejmentes diéta	E Pásztor tarhonya leves	897.42	214.69	5.49	4.92	0.60	36.22	0.43	0.19		
		Paprikásburgonya	1 114.88	266.72	5.94	6.20	0.68	45.55	0.52	0.14		
		Összesen:	2 012.30	481.41	11.43	11.12	1.28	81.77	0.95	0.33		
1/11/2023 szerda	(00151) Tejmentes diéta	E Brokkolikrémleves *mir.* TM.	765.95	183.25	6.87	5.08	0.55	27.33	0.04	0.54		
		Párolt rizs	663.98	158.85	2.89	3.23	0.44	29.54	0.20	0.01		
		Sült csirkecomb ovi	740.22	177.09	23.48	8.78	1.79	0.87	0.00	0.42		
		Őszibefőtt	205.54	49.18	0.28	0.00	0.00	11.87	7.84	0.00		
		Összesen:	2 375.69	568.37	33.52	17.09	2.78	69.61	8.08	0.97		
1/12/2023 csütörtök	(00151) Tejmentes diéta	E Paradicsomos káposzta	927.33	221.85	6.67	5.35	0.55	34.14	7.80	0.07		
		Főtt sertéshús	721.48	172.60	10.50	14.34	5.11	0.18	0.00	0.10		
		Karfiolleves *mir.* TM.	742.06	177.52	6.06	4.59	0.52	28.35	0.07	0.31		
		Összesen:	2 390.87	571.97	23.23	24.28	6.18	62.67	7.87	0.48		





1/13/2023 péntek (00151) Tejmentes diéta	E	Tökfőzelék *mir.* TM.	651.70	155.91	3.96	4.12	0.40	25.36	2.00	0.16	
		Pulyka pörkölt	612.45	146.52	10.92	9.60	2.09	3.78	0.86	0.27	
		Csirkemájjas zöldborsóleves	896.26	214.42	12.67	7.25	1.58	25.23	0.11	0.25	
		Összesen:	2 160.41	516.85	27.55	20.97	4.07	54.37	2.97	0.68	

.....
Diétás szakács

.....
Ellenőrizte

