



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/20/2023 hétfő (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b> Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15			
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
	<b>T</b> Kiwi	203.64	48.72	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.01			
	<b>E</b> Tökfőzelék tejmentes	1 269.34	303.67	7.19	12.10	1.47	40.76	1.00	0.05			
	Aprópecsenye	780.06	186.62	9.16	15.76	4.69	1.84	0.01	0.10			
	<b>U</b> Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Méz	68.38	16.36	0.02	0.00	0.00	4.05	4.05	0.00			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
	Összesen:		3 510.35	839.82	26.66	34.40	7.87	103.26	10.06	0.76		





11/21/2023 kedd (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Kaliforniai paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
	E	Rakott burgonya csirkecombbal tejmentes	1 233.02	294.98	17.42	13.13	2.49	26.00	1.00	0.25		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Összesen:		3 502.74	837.99	38.90	21.03	4.91	115.73	12.80	1.58		












11/22/2023 szerda (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b>	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Főtt tojás	414.28	99.10	8.10	7.20	1.86	0.36	0.00	0.21		
	<b>T</b>	Banánturmix tejmentes	448.51	107.30	1.53	0.57	0.00	23.41	0.00	0.19		
	<b>E</b>	Zöldborsófőzelék tejmentes	762.38	182.39	9.19	5.62	0.64	23.39	1.01	0.02		
		Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.01	0.40		
	<b>U</b>	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Összesen:	3 410.54	815.91	41.27	21.84	5.16	111.91	6.02	1.03		





<b>11/23/2023</b> <b>csütörtök</b> (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b>	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	<b>T</b>	Narancs	155.80	37.27	0.54	0.18	0.00	7.65	0.00	0.01		
	<b>E</b>	Tavaszi zöldségleves	172.95	41.37	2.08	0.34	0.05	7.41	0.02	0.09		
		Töltött zsemle tejmentes 1-3	1 208.05	289.01	7.22	9.45	1.72	43.32	7.99	0.33	   	
	<b>U</b>	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Kígyóuborka	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Kenőmájas	197.88	47.34	2.39	4.16	1.90	0.05	0.00	0.41		
		Összesen:	3 261.65	780.29	21.18	18.24	4.49	130.16	8.01	1.68		





11/24/2023	bétek (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
			Tonhal	142.07	33.99	3.23	2.33	0.66	0.00	0.00	0.02			
		T	Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01			
			Keksz	262.64	62.83	1.99	0.42	0.06	12.69	2.00	0.01			
		E	Vegyes zöldségfőzelék tejmentes	672.62	160.91	6.20	6.48	0.79	19.21	1.01	0.09			
			Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08			
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Zala felvágott	256.10	61.27	3.90	4.98	1.82	0.15	0.00	0.08			
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
		Összesen:			3 324.94	795.43	39.59	21.03	4.59	110.65	3.01	1.07		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

