



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/11/2023 hétfő (00159) Tejmentes 1-3		R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
		E	Zöldborsófőzelék tejmentes	762.38	182.39	9.19	5.62	0.64	23.39	1.01	0.02		
			Aprópecsenye	511.68	122.41	10.91	7.86	1.88	1.89	0.01	0.12		
		U	Répatorta tejmentes	879.14	210.32	4.82	9.04	1.19	27.09	3.00	0.41		
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Összesen:	3 481.00	832.77	35.73	31.03	5.77	101.51	9.26	1.49		





12/12/2023 kedd	(00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztejes kakaó	363.91	87.06	0.97	1.23	0.26	17.92	14.99	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		T	Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
		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	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		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Összesen:	3 130.19	748.85	36.11	16.19	2.87	113.39	16.00	1.60		





12/13/2023	szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			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		
		T	Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
		E	Temesvári sertésragu tejmentes	545.05	130.39	9.95	7.89	1.67	4.71	0.75	0.09		
			Tészta köret	694.69	166.19	6.00	2.75	0.41	29.16	0.00	0.31		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	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:	3 250.58	777.65	31.20	17.82	4.51	116.31	12.55	1.32		





12/14/2023 csütörtök (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Virslí	193.87	46.38	2.50	4.00	1.53	0.04	0.00	0.10		
		Pritamin paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	T	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
	E	Paradicsom mártás	893.50	213.76	4.33	7.94	0.95	30.98	9.99	0.45		
		Húsgombóc	548.79	131.29	8.71	3.04	1.00	17.11	0.00	0.08		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
	U	Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Spárgás szendvicskrém	178.48	42.70	2.28	2.18	0.30	3.36	0.00	0.93		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 766.76	901.15	30.36	18.42	4.06	151.00	14.99	1.68		





12/15/2023	péntek (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Kiwi	229.10	54.81	0.90	0.54	0.00	10.17	0.00	0.01		
			Keksz	262.64	62.83	1.99	0.42	0.06	12.69	2.00	0.01		
		E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
			Lekváros palacsinta tejmentes	1 033.70	247.30	7.28	5.57	0.89	41.67	5.43	0.02		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Összesen:	3 262.40	780.48	30.72	18.07	3.93	121.03	7.44	1.34		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

