



Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/8/2024 hétfő (00150) Fruktóz sz. 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E Zöldséges zellerleves	194.64	46.56	0.95	2.50	0.28	4.80	0.01	0.12			
	Bolognai ragu	496.12	118.69	10.38	7.84	1.83	1.50	0.00	0.18			
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37			
	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09			
	U Vajkrém - natúr	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00			
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
	Összesen:		3 897.38	932.39	38.74	34.59	11.35	114.62	7.00	1.90		





4/8/2024 hétfő		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6										
		T	E	U	Összesen:							
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	E	Zöldséges zellerleves	194.64	46.56	0.95	2.50	0.28	4.80	0.01	0.12		
		Bolognai ragu	496.12	118.69	10.38	7.84	1.83	1.50	0.00	0.18		
		Tészta köret	880.67	210.69	6.86	1.79	0.26	40.53	0.00	1.06		
	U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	3 669.11	877.78	36.88	27.68	8.58	117.52	7.00	3.11		
	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83			
E	Zöldséges zellerleves	194.64	46.56	0.95	2.50	0.28	4.80	0.01	0.12			
	Bolognai ragu	496.12	118.69	10.38	7.84	1.83	1.50	0.00	0.18			





4/8/2024 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	E	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37			
		U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.00	0.06		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.00	0.35		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 723.99	890.90	38.39	30.94	8.92	113.33	7.00	2.56			
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.00	0.27		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.00	0.49		
		E	Zöldséges zellerleves	194.64	46.56	0.95	2.50	0.28	4.80	0.01	0.00	0.12		
			Bolognai ragu	496.12	118.69	10.38	7.84	1.83	1.50	0.00	0.00	0.18		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.00	0.37		
			Trappistasajt laktózmentes	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.00	0.49		
			U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.00	0.06	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.00	0.35		





4/8/2024 hétfő		00162										
				(00167)							Tejmentes, fruktózs. 4-6	
U	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
	Összesen:	4 036.50	965.67	41.62	37.02	11.55	114.55	7.00	2.49			
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Teljes kiórlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83			
E	Zöldséges zellerleves	194.64	46.56	0.95	2.50	0.28	4.80	0.01	0.12			
	Bolognai ragu	496.12	118.69	10.38	7.84	1.83	1.50	0.00	0.18			
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37			
U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	Összesen:	3 723.99	890.90	38.39	30.94	8.92	113.33	7.00	2.56			





4/9/2024 kedd	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09			
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
		E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28			
			Tejfölös szárazbabfőzelék	966.25	231.16	11.51	4.83	1.96	35.11	1.50	0.53			
			Halvagdalt	672.64	160.92	15.21	7.37	1.84	7.72	0.01	0.36			
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
		U	Fahéjas csiga 70g	616.79	147.56	4.46	4.71	1.09	21.65	5.00	0.17			
		Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23				
		Összesen:	4 393.16	1 051.00	52.78	28.05	9.87	144.94	25.71	2.59				
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64			
		E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28			





4/9/2024 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Tejfölös szárazbabfőzelék tm	1 121.85	268.39	12.92	4.83	0.68	43.03	2.50	0.21				
			Halvagdalt	607.09	145.24	11.45	7.57	2.14	7.69	0.01	0.53				
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35				
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24				
			Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	13.58	0.01				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	4 517.47	1 080.75	44.83	25.26	6.50	167.11	23.09	3.39				
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Margarin	465.00	111.24	0.04	12.25	3.33	0.07	0.00	0.67				
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64				
		E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28				
			Tejfölös szárazbabfőzelék tm	1 121.85	268.39	12.92	4.83	0.68	43.03	2.50	0.21				
			Halvagdalt	672.64	160.92	15.21	7.37	1.84	7.72	0.01	0.36				
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24				
			Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	13.58	0.01				





4/9/2024 kedd	00161	U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Összesen:	4 338.35	1 037.89	43.54	34.48	8.72	136.42	23.09	3.41			
	(00162) Laktózm. 4-6	T		Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
				Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
				Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
				Trappistasajt laktózmentes	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49		
				Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		E		Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
				Tejfölös szárazbabfőzelék Im	1 173.53	280.75	12.89	6.57	2.44	42.20	1.50	0.52		
				Halvagdalt	672.64	160.92	15.21	7.37	1.84	7.72	0.01	0.36		
				Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		U		Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
				Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
				Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	13.58	0.01		
				Összesen:	4 920.45	1 177.16	54.76	33.08	13.58	162.94	22.09	2.61		





4/9/2024 kedd (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Margarin	465.00	111.24	0.04	12.25	3.33	0.07	0.00	0.67	
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64	
	E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28	
		Tejfölös szárazbabfőzelék tm	1 121.85	268.39	12.92	4.83	0.68	43.03	2.50	0.21	
		Halvagdalt	672.64	160.92	15.21	7.37	1.84	7.72	0.01	0.36	
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
		Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	13.58	0.01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	Összesen:		4 338.35	1 037.89	43.54	34.48	8.72	136.42	23.09	3.41	





4/10/2024 szerda	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00			
			Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26			
		E	Meggyleves	372.72	89.17	1.67	2.46	1.08	14.45	3.90	0.32			
			Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37			
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03			
		U	Vaniliakrém	1 035.11	247.63	7.88	6.56	3.29	39.01	21.48	0.29			
			Összesen:	4 075.13	974.91	43.55	25.55	9.33	143.53	25.38	1.27			
		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
				Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
				Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	E		Vegyes gyümölcsleves	605.06	144.75	1.48	0.51	0.06	32.80	20.58	0.40			
			Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37			
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03			
	U		Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02			
			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			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		Összesen:	4 320.19	1 033.54	38.24	23.66	6.45	168.68	36.78	1.89				





4/10/2024 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	T	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
		E	Vegyes gyümölcsleves	605.06	144.75	1.48	0.51	0.06	32.80	20.58	0.40		
			Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37	 	
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03		
		U	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 734.50	893.42	36.46	25.44	7.71	126.34	32.38	1.57		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Joghurt, laktózmentes	417.00	99.76	6.49	4.01	2.25	8.73	0.00	0.36		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		E	Vegyes gyümölcsleves	659.13	157.69	1.85	2.01	0.97	32.26	19.98	0.42	 	
			Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37	 	
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03		
		U	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
			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		





4/10/2024 szerda (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	00162	U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Összesen:	4 309.74	1 031.04	43.97	28.60	9.51	150.61	19.98	2.17			
	00167	T	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13			
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02			
		E	Meggyleves	288.85	69.10	1.15	0.44	0.05	14.52	4.08	0.30			
			Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37			
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03			
		U	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02			
			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			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Összesen:	3 598.33	860.85	37.75	25.65	7.72	116.52	15.88	1.49			





4/11/2024 csütörtök		(00150) Fruktóz sz. 4-6										
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E	Tejfölös burgonyaleves	961.69	230.07	5.33	7.90	1.93	33.69	0.04	0.62		
		Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.00	0.34		
		Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	Összesen:		4 255.37	1 018.04	41.66	30.86	8.28	141.52	7.04	2.89		
T	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6											
	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			





4/11/2024 csütörtök	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Tejfölös burgonyaleves tm	969.84	232.02	5.37	7.82	0.94	34.35	0.79	0.60		
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	597.50	142.94	17.07	5.97	2.11	5.07	0.00	0.15		
			Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		U	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	4 450.52	1 064.72	46.29	31.52	8.25	147.10	8.03	3.09			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Tejfölös burgonyaleves tm	969.84	232.02	5.37	7.82	0.94	34.35	0.79	0.60		
			Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.00	0.34		
			Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		U	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		





4/11/2024 csütörtök														
Laktózm. 4-6	(00161) Tejmentes	U	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
			Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30			
			Összesen:	4 411.21	1 055.32	43.53	34.06	8.26	141.77	8.03	3.13			
	(00162)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68			
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		E	Tejfölös burgonyaleves lm	1 008.60	241.29	5.35	9.13	2.26	33.72	0.04	0.61	 		
			Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.00	0.34	 		
			Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		U	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
			Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30			
				Összesen:	4 449.97	1 064.59	43.51	35.37	9.58	141.14	7.28	3.14		





4/11/2024 csütörtök		Tejmentes, fruktózs. 4-6 (00167)										
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E	Tejfölös burgonyaleves tm	969.84	232.02	5.37	7.82	0.94	34.35	0.79	0.60			
	Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.00	0.34			
	Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01			
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
U	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30			
Összesen:		4 411.21	1 055.32	43.53	34.06	8.26	141.77	8.03	3.13			





4/12/2024 péntek											
(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Körözött túró házi	201.04	48.09	4.99	2.48	1.38	1.39	0.00	0.02	
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	E	Daragaluska leves	387.71	92.75	3.00	3.48	0.50	12.15	0.00	0.09	
		Vadas sertésragu	744.98	178.22	14.70	7.52	2.83	12.59	3.96	0.49	
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37	
	U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	3 973.56	950.60	49.10	22.22	7.06	135.89	10.95	2.22	
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Vírli	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15	
		Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65	
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
	E	Karalábéleves	230.52	55.15	1.77	2.11	0.25	7.18	0.02	0.15	
		Vadas sertésragu	667.65	159.72	14.18	5.44	1.80	13.19	4.40	0.57	
		Tészta köret tm	748.34	179.03	5.88	1.36	0.20	34.74	0.00	0.86	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.00	





4/12/2024 péntek	(00160) Tej-, tojás-, szójam.	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	0.00	0.13		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		Összesen:	3 762.94	900.24	41.91	18.83	5.55	138.22	15.61	3.27			
	(00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Virslis	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15			
		Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		E Daragaluska leves	387.71	92.75	3.00	3.48	0.50	12.15	0.00	0.09			
		Vadas sertésragu	667.65	159.72	14.18	5.44	1.80	13.19	4.40	0.57			
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.00			
		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			
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	3 996.14	956.02	45.36	24.12	6.09	137.51	15.59	3.00			





4/12/2024 péntek		(00162) Laktózm. 4-6										
(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Virslí	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15		
		Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65		
	E	Daragaluska leves	387.71	92.75	3.00	3.48	0.50	12.15	0.00	0.09		
		Vadas sertésragu	744.98	178.22	14.70	7.52	2.83	12.59	3.96	0.49		
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.00		
	U	Briós	1 111.75	265.97	7.00	6.25	2.57	45.12	10.75	0.62		
	Összesen:		4 488.94	1 073.91	43.06	29.13	8.93	157.88	25.90	2.87		
(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Virslí	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15		
		Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Daragaluska leves	387.71	92.75	3.00	3.48	0.50	12.15	0.00	0.09		
		Vadas sertésragu	667.65	159.72	14.18	5.44	1.80	13.19	4.40	0.57		
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		





4/12/2024 péntek (00167) Tejmentes, s	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		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 879.81	928.19	45.04	23.80	6.09	131.91	15.59	3.00		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

