



Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/22/2024 hétfő (00150) Fruktóz sz. 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	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			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	E Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.53	 		
	Csirkepaprikás	612.38	146.50	15.83	6.82	1.95	5.25	0.00	0.19	 		
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37	 		
	U Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Sárgarépas szendvicsskrém	141.19	33.78	1.67	2.32	1.23	1.53	0.00	0.02	 		
	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			
	Összesen:		4 198.41	1 004.40	53.81	27.26	8.46	134.75	8.53	2.69		





4/22/2024 hétfő		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6										
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.53	 	
		Csirkepaprikás	700.60	167.61	16.37	7.94	1.42	7.47	1.00	0.19		
		Tészta köret tojm.	836.05	200.01	5.88	3.68	0.47	34.74	0.00	0.86		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
	U	Kókusztej	8.60	2.06	0.06	0.08	0.00	0.27	0.00	0.02		
		Sárgarépaszendvicsszörp	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49	 	
		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:		4 210.06	1 007.20	46.10	24.50	4.12	147.56	9.53	3.30			
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			





4/22/2024 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	T	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.53		
			Csirkepaprikás	700.60	167.61	16.37	7.94	1.42	7.47	1.00	0.19		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Sárgarépaszendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49		
			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		
			Összesen:	4 397.78	1 052.11	49.31	26.59	4.24	151.67	9.53	3.17		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.53		
			Csirkepaprikás	1 034.64	247.52	18.50	15.80	3.37	7.53	0.00	0.23		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		





4/22/2024 hétfő		(00162) Laktózm. 4-6										
E	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00			
U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Sárgarépas szendvicskrém	141.19	33.78	1.67	2.32	1.23	1.53	0.00	0.02			
	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			
	Összesen:	4 398.67	1 052.32	50.98	31.74	6.84	138.95	8.53	2.74			
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.53			
	Csirkepaprikás	700.60	167.61	16.37	7.94	1.42	7.47	1.00	0.19			
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37			
U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Sárgarépas szendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49			
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			





22/202	(00167	U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 201.80	1 005.22	48.61	26.29	4.24	141.87	9.53	3.17		





4/23/2024 kedd	(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 Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45		
		Burgonyafőzelék	965.37	230.95	6.03	4.95	1.81	39.76	0.00	0.04		
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 953.73	945.88	46.79	19.93	6.73	141.97	0.03	1.81		
	(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 Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45		
		Vagdalt	549.46	131.45	10.53	3.43	1.20	14.47	0.00	0.20		
		Burgonyafőzelék	987.52	236.25	6.15	5.09	0.64	40.71	1.00	0.02		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	U Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30			





4/23/2024 kedd	(00160) Tej-	U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
			Összesen:	4 569.08	1 093.09	42.47	19.64	4.78	184.77	17.47	2.26			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13			
		E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45			
			Burgonyafőzelék	987.52	236.25	6.15	5.09	0.64	40.71	1.00	0.02			
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24			
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
		U	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30			
			Összesen:	3 706.10	886.64	41.15	23.14	6.45	121.57	13.07	1.92			
	(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	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45			
			Burgonyafőzelék	977.65	233.89	5.99	5.23	1.53	39.92	0.00	0.34			
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24			
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			





4/23/2024 kedd		(00162) Laktózm. 4-6										
(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
	Összesen:		4 217.40	1 008.96	48.13	24.94	8.23	145.59	0.27	2.82		
	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	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45		
		Burgonyafőzelék	987.52	236.25	6.15	5.09	0.64	40.71	1.00	0.02		
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
	U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:		3 886.14	929.72	42.77	23.42	6.47	130.03	13.07	1.94		





4/24/2024 szerda	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
			Snidlinges túrókrém	211.50	50.60	4.25	3.12	1.87	1.30	0.00	0.03				
			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	Karfiollevés	508.20	121.58	4.40	4.61	0.57	15.49	0.01	0.35				
			Burgonyapüré	796.32	190.51	4.78	4.64	1.44	31.61	0.00	0.10				
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20				
			Sült csirkecomb filé	467.91	111.94	14.72	5.51	1.13	0.74	0.00	0.17				
		U	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					
		Összesen:	3 645.56	872.15	40.96	28.06	7.96	112.07	11.30	2.12					
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
			Virslis	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20				
			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	Karfiollevés	508.20	121.58	4.40	4.61	0.57	15.49	0.01	0.35				
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02				





4/24/2024 szerda	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Sült csirkecomb filé	467.91	111.94	14.72	5.51	1.13	0.74	0.00	0.17		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		U	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kenőmájás	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	4 064.84	972.46	42.87	30.54	8.24	129.65	15.50	2.86		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			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	Karfiollevés	508.20	121.58	4.40	4.61	0.57	15.49	0.01	0.35		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Sült csirkecomb filé	467.91	111.94	14.72	5.51	1.13	0.74	0.00	0.17		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		U	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kenőmájás	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 820.84	914.08	41.97	31.00	8.04	114.97	15.50	3.14		





4/24/2024 szerda		(00162) Laktózm. 4-6												
(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
		Virslis	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20				
		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	Karfiolleves	508.20	121.58	4.40	4.61	0.57	15.49	0.01	0.35				
		Sült csirkecomb filé	467.91	111.94	14.72	5.51	1.13	0.74	0.00	0.17				
		Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02				
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20				
	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55				
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
Kígyóuborka		9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01					
Összesen:		3 820.84	914.08	41.97	31.00	8.04	114.97	15.50	3.14					
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01					
	Virslis	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20					
	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	Karfiolleves	508.20	121.58	4.40	4.61	0.57	15.49	0.01	0.35				





4/24/2024 szerda (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	E	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
		Sült csirkecomb filé	467.91	111.94	14.72	5.51	1.13	0.74	0.00	0.17		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
	U	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Teljes kiórlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 820.84	914.08	41.97	31.00	8.04	114.97	15.50	3.14		





4/25/2024 csütörtök		(00150) Fruktóz sz. 4-6										
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09	
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.00	0.49		
		Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22		
		Tartármártás	269.32	64.43	0.57	5.73	1.61	2.86	1.00	0.26		
	U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Összesen:		4 487.70	1 073.60	46.40	42.82	16.68	123.89	1.01	2.45		
	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
Miniméz 30g-os		410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01			
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			
E		Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
		Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22		





4/25/2024 csütörtök		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6											
(00161) Tejmentes 4-6	E	Halfilé sárgaborsó bundában	896.32	214.43	12.92	15.55	2.24	4.78	0.00	0.18			
		Majonéz	271.20	64.88	0.18	6.62	0.98	1.64	0.00	0.34			
		U	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		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
	Összesen:		4 241.73	1 014.77	33.34	39.13	7.92	130.91	24.31	2.74			
	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
		Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01			
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
			Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.00	0.49		
			Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22		
			Majonéz	271.20	64.88	0.18	6.62	0.98	1.64	0.00	0.34		
		U	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		
Sárgarépa	33.63		8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06				





4/25/2024 csütörtök	(00161)	U Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	4 116.41	984.79	34.90	31.85	7.10	138.27	24.31	3.19		
	(00162) Laktózm. 4-6	T Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.00	0.49	 	
		Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22		
		Majonéz	271.20	64.88	0.18	6.62	0.98	1.64	0.00	0.34	 	
	U	Trappistasajt laktózmentes	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	4 167.48	997.00	39.70	33.75	9.74	132.20	24.31	3.49		





4/25/2024 csütörtök (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6												
T	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			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09			
	Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.00	0.49			
	Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22			
	Majonéz	271.20	64.88	0.18	6.62	0.98	1.64	0.00	0.34			
U	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			
	Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06			
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
Összesen:		3 706.15	886.64	34.78	31.85	7.10	113.97	0.01	3.18			





4/26/2024 péntek		(00150) Fruktóz sz. 4-6									
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Kópé felvágott	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.20	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		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	
	E	Gulyásleves	685.29	163.95	10.84	5.44	1.42	17.52	0.03	0.18	
		Ízes bukta	1 643.63	393.21	9.94	15.02	2.13	54.03	9.24	0.06	
	U	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01	
		Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
Összesen:		4 031.34	964.44	34.79	32.42	7.94	131.88	16.26	1.16		
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	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		
	E	Gulyásleves	685.29	163.95	10.84	5.44	1.42	17.52	0.03	0.18	
		Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	9.24	0.02	





		4/26/2024 péntek										
(00160) Tej-, tojás-,	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Vaníliás-fahéjas almakrém	237.07	56.71	0.39	0.41	0.00	12.54	5.00	0.05		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	4 125.94	987.07	31.95	26.48	5.00	153.09	21.26	1.40		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			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	
		E	Gulyásleves	685.29	163.95	10.84	5.44	1.42	17.52	0.03	0.18	
		Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	9.24	0.02		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
U		Vaníliás-fahéjas almakrém	237.07	56.71	0.39	0.41	0.00	12.54	5.00	0.05		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Összesen:	4 125.94	987.07	31.95	26.48	5.00	153.09	21.26	1.40			
(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		





4/26/2024 péntek	(00162) Laktózm. 4-6	T	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			
		E	Gulyásleves	685.29	163.95	10.84	5.44	1.42	17.52	0.03	0.18			
			Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	9.24	0.02			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		U	Vaníliás-fahéjas almakrém	237.07	56.71	0.39	0.41	0.00	12.54	5.00	0.05			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		Összesen:			4 125.94	987.07	31.95	26.48	5.00	153.09	21.26	1.40		
		(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
				Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
	Margarin			93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	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			
	E		Gulyásleves	685.29	163.95	10.84	5.44	1.42	17.52	0.03	0.18			
			Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	9.24	0.02			
	U		Vaníliás-fahéjas almakrém	237.07	56.71	0.39	0.41	0.00	12.54	5.00	0.05			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
	Összesen:			3 980.53	952.28	31.55	26.08	5.00	146.09	21.26	1.39			





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

