



Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/2/2023 hétfő	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Bakonyi betyárleves	985.54	235.77	11.27	16.19	6.84	10.83	0.00	0.58		
			Burgonyás tészta	1 136.64	271.92	8.62	4.44	0.59	48.72	0.00	0.46		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 983.50	952.99	43.49	30.74	11.52	123.96	0.00	2.88		
	(00153) Tej, tojás m. 4-6	T	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Bakonyi betyárleves	868.64	207.81	10.48	12.88	4.47	12.18	1.20	0.54		





10/2/2023 hétfő	(00153) Tej, tojasm. 4-6	E	Darásmetélt baracklekvárral	1 236.93	295.92	7.51	5.71	0.76	52.38	4.34	0.86	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 074.17	974.69	40.91	34.91	9.27	121.79	5.94	3.31		
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26		
		E	Bakonyi betyárleves	868.64	207.81	10.48	12.88	4.47	12.18	1.20	0.54		
			Darásmetélt baracklekvárral	1 236.93	295.92	7.51	5.71	0.76	52.38	4.34	0.86	 	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26		
			Összesen:	4 009.83	959.31	39.27	34.27	9.41	121.09	5.94	2.85		





10/2/2023 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Bakonyi betyárleves	868.64	207.81	10.48	12.88	4.47	12.18	1.20	0.54		
			Darásmetélt baracklekvárral	1 491.19	356.74	10.64	6.85	0.99	62.67	5.43	0.38		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 328.43	1 035.51	44.04	36.05	9.50	132.08	7.03	2.83		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
			Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Bakonyi betyárleves	976.77	233.68	11.21	15.89	6.29	11.10	0.00	0.58		
			Darásmetélt baracklekvárral	1 491.19	356.74	10.64	6.85	0.99	62.67	5.43	0.38		





10/2/2023 hétfő	(00162) Laktózm. 4-6	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 970.54	1 189.13	50.91	46.99	15.96	138.78	5.83	2.85		
	(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Bakonyi betyárleves	868.64	207.81	10.48	12.88	4.47	12.18	1.20	0.54		
			Burgonyás tészta	1 136.64	271.92	8.62	4.44	0.59	48.72	0.00	0.46		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 892.07	931.12	42.06	33.38	9.10	114.09	1.60	3.20		





10/3/2023
kedd

(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcstea	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	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		
	E	Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
		Zöldborsófőzelék	895.09	214.14	9.75	8.27	2.10	24.63	3.00	0.05		
		Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
	U	Pizzás csiga	777.37	185.97	2.91	12.86	3.40	14.43	0.00	0.14		
		Összesen:	3 835.50	917.58	37.78	42.93	12.56	93.40	10.02	0.92		
(00153) Tej, tojás m. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Virslis	193.87	46.38	2.50	4.00	1.53	0.04	0.00	0.50		
		Ketchup	45.36	10.85	0.21	0.04	0.00	2.40	1.40	0.22		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Zöldborsófőzelék	824.96	197.36	9.27	6.28	0.69	25.44	3.72	0.02		
		Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
		Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		





10/3/2023 kedd	(00153) Tej,	U	Spárgás szendvicsskrém	313.72	75.05	3.23	5.11	0.71	3.87	0.00	1.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 810.01	911.48	39.61	35.27	8.65	107.24	12.14	3.33		
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virsli	193.87	46.38	2.50	4.00	1.53	0.04	0.00	0.50		
			Ketchup	45.36	10.85	0.21	0.04	0.00	2.40	1.40	0.22		
			Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26		
		E	Zöldborsófőzelék	824.96	197.36	9.27	6.28	0.69	25.44	3.72	0.02		
			Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
			Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11		
			Zsemle	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.00	0.11		
		U	Spárgás szendvicsskrém	313.72	75.05	3.23	5.11	0.71	3.87	0.00	1.39		
			Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26		
			Összesen:	3 711.26	887.87	37.49	34.58	8.77	105.07	12.14	2.96		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virsli	193.87	46.38	2.50	4.00	1.53	0.04	0.00	0.50		
			Ketchup	45.36	10.85	0.21	0.04	0.00	2.40	1.40	0.22		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





10/3/2023 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
			Zöldborsófőzelék	879.13	210.32	9.66	7.87	1.65	24.71	3.00	0.04		
			Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		U	Spárgás szendvicskrém	313.72	75.05	3.23	5.11	0.71	3.87	0.00	1.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 864.18	924.44	40.00	36.86	9.61	106.51	11.42	3.35		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virsli	193.87	46.38	2.50	4.00	1.53	0.04	0.00	0.50		
			Ketchup	45.36	10.85	0.21	0.04	0.00	2.40	1.40	0.22		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
			Zöldborsófőzelék	879.13	210.32	9.66	7.87	1.65	24.71	3.00	0.04		
			Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		U	Spárgás szendvicskrém	313.72	75.05	3.23	5.11	0.71	3.87	0.00	1.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 864.18	924.44	40.00	36.86	9.61	106.51	11.42	3.35		





10/3/2023 kedd (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Virslí	193.87	46.38	2.50	4.00	1.53	0.04	0.00	0.50		
		Ketchup	45.36	10.85	0.21	0.04	0.00	2.40	1.40	0.22		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
		Zöldborsófőzelék	879.13	210.32	9.66	7.87	1.65	24.71	3.00	0.04	 	
		Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
	U	Spárgás szendvicskrém	313.72	75.05	3.23	5.11	0.71	3.87	0.00	1.39		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:		3 864.18	924.44	40.00	36.86	9.61	106.51	11.42	3.35		





10/4/2023 szerda												
(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27	 	
		Vajkrém, fokh-petr.	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	E	Májgombóclevés	670.52	160.41	7.56	5.34	3.28	19.76	1.12	1.08	     	
		Tavaszi csirkeragu	723.44	173.07	19.43	7.54	2.98	6.72	0.33	0.22	 	
		Párolt rizs	765.97	183.25	4.00	1.26	0.15	38.75	0.00	0.03		
	U	Vitamin saláta	339.99	81.34	1.04	0.41	0.02	17.70	8.10	0.20		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	4 413.10	1 055.76	49.08	26.88	12.35	151.55	16.54	2.56	
(00153) Tej, tojás: 4-6	T	Kókusztejes kakaó	363.91	87.06	0.97	1.23	0.26	17.92	14.99	0.24		
		Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	E	Májgombóclevés	670.52	160.41	7.56	5.34	3.28	19.76	1.12	1.08	     	
		Tavaszi csirkeragu	723.44	173.07	19.43	7.54	2.98	6.72	0.33	0.22	 	
		Párolt rizs	765.97	183.25	4.00	1.26	0.15	38.75	0.00	0.03		
	U	Gyümölcs saláta	355.55	85.06	0.70	0.24	0.00	19.41	7.32	0.02		





10/4/2023 szerda	(00153)	U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	4 321.47	1 033.84	46.81	24.82	10.64	153.07	23.76	3.18		
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztejes kakaó	363.91	87.06	0.97	1.23	0.26	17.92	14.99	0.24		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Jégсалáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Zsemle	370.00	88.52	3.05	0.23	0.08	18.47	0.00	0.21		
		E	Májgombóclevés	670.52	160.41	7.56	5.34	3.28	19.76	1.12	1.08		
			Tavaszi csirkeragu	723.44	173.07	19.43	7.54	2.98	6.72	0.33	0.22		
			Párolt rizs	765.97	183.25	4.00	1.26	0.15	38.75	0.00	0.03		
		U	Gyümölcs saláta	355.55	85.06	0.70	0.24	0.00	19.41	7.32	0.02		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	4 295.73	1 027.69	46.16	24.56	10.69	152.79	23.76	3.00		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	363.91	87.06	0.97	1.23	0.26	17.92	14.99	0.24		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Jégсалáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Teljes kiörlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Májgombóclevés	670.52	160.41	7.56	5.34	3.28	19.76	1.12	1.08		
			Tavaszi csirkeragu	723.44	173.07	19.43	7.54	2.98	6.72	0.33	0.22		





10/4/2023 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	E	Párolt rizs	765.97	183.25	4.00	1.26	0.15	38.75	0.00	0.03		
		U	Gyümölcs saláta	355.55	85.06	0.70	0.24	0.00	19.41	7.32	0.02		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	4 321.47	1 033.84	46.81	24.82	10.64	153.07	23.76	3.18		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Laktózmentes kakaó	601.90	143.99	6.97	3.43	2.26	20.80	14.99	0.23		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Jégсалáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Májgombóclevés	670.52	160.41	7.56	5.34	3.28	19.76	1.12	1.08		
			Tavaszi csirkeragu	723.44	173.07	19.43	7.54	2.98	6.72	0.33	0.22		
			Párolt rizs	765.97	183.25	4.00	1.26	0.15	38.75	0.00	0.03		
		U	Gyümölcs saláta	355.55	85.06	0.70	0.24	0.00	19.41	7.32	0.02		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	4 559.46	1 090.77	52.81	27.02	12.64	155.95	23.76	3.17		





10/4/2023	szerda (00167) Tejmentes, fruktóosz. 4-6	T	Kókusztejes kakaó	363.91	87.06	0.97	1.23	0.26	17.92	14.99	0.24		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Májgombóclevés	670.52	160.41	7.56	5.34	3.28	19.76	1.12	1.08		
			Tavaszi csirkeragu	723.44	173.07	19.43	7.54	2.98	6.72	0.33	0.22		
			Párolt rizs	765.97	183.25	4.00	1.26	0.15	38.75	0.00	0.03		
		U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Vitamin saláta	339.99	81.34	1.04	0.41	0.02	17.70	8.10	0.20		
			Összesen:	4 305.91	1 030.12	47.15	24.99	10.66	151.36	24.54	3.36		





10/5/2023 csütörtök	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege paprikás szalámi	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
			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		
			Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		E	Zöldségkrémleves	655.18	156.74	2.72	10.53	1.25	12.53	0.75	0.18		
			Sertéssült	997.05	238.53	14.00	20.05	6.92	0.24	0.00	0.23		
			Burgonyapüré	610.87	146.14	3.63	4.12	1.30	23.05	0.00	0.09		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		
		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		
			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:	4 472.70	1 070.03	41.56	56.01	18.63	98.00	10.32	2.12		
	(00153) Tej, tojás. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege paprikás szalámi	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
			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		





10/5/2023 csütörtök	(00153) Tej, tojás. 4-6	T	Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		E	Zöldségkrémleves	413.28	98.87	1.63	5.94	0.70	9.52	0.80	0.39		
			Sertéssült	997.05	238.53	14.00	20.05	6.92	0.24	0.00	0.23		
			Burgonyapüré	610.87	146.14	3.63	4.12	1.30	23.05	0.00	0.09		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		
		U	Kókuszrizs	1 408.18	336.89	5.81	4.31	3.27	67.70	9.99	0.12		
			Összesen:	4 560.41	1 091.02	32.97	44.15	15.28	137.86	20.36	1.70		
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege paprikás szalámi	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
			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		
			Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		E	Zöldségkrémleves	413.28	98.87	1.63	5.94	0.70	9.52	0.80	0.39		
			Sertéssült	997.05	238.53	14.00	20.05	6.92	0.24	0.00	0.23		
			Burgonyapüré	610.87	146.14	3.63	4.12	1.30	23.05	0.00	0.09		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		
		U	Kókuszrizs	1 408.18	336.89	5.81	4.31	3.27	67.70	9.99	0.12		
			Összesen:	4 560.41	1 091.02	32.97	44.15	15.28	137.86	20.36	1.70		





10/5/2023 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege paprikás szalámi	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kígyóborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		E	Zöldségkrémleves	597.32	142.90	2.30	8.99	1.07	12.94	0.80	0.47		
			Sertéssült	997.05	238.53	14.00	20.05	6.92	0.24	0.00	0.23		
			Burgonyapüré	610.87	146.14	3.63	4.12	1.30	23.05	0.00	0.09		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		
		U	Kókuszrizs	1 408.18	336.89	5.81	4.31	3.27	67.70	9.99	0.12		
			Összesen:	4 744.45	1 135.05	33.64	47.20	15.65	141.28	20.36	1.78		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege paprikás szalámi	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kígyóborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		





10/5/2023 csütörtök	(00162) Laktózm. 4-6	E	Zöldségkrémleves	642.65	153.74	2.65	10.45	1.97	12.01	0.00	0.49		
			Sertéssült	997.05	238.53	14.00	20.05	6.92	0.24	0.00	0.23		
			Burgonyapüré	610.87	146.14	3.63	4.12	1.30	23.05	0.00	0.09		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		
		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		
			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:	4 460.17	1 067.03	41.49	55.93	19.35	97.48	9.57	3.03		
	(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege paprikás szalámi	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
			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		
			Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		E	Zöldségkrémleves	597.32	142.90	2.30	8.99	1.07	12.94	0.80	0.47		
			Sertéssült	997.05	238.53	14.00	20.05	6.92	0.24	0.00	0.23		
			Burgonyapüré	610.87	146.14	3.63	4.12	1.30	23.05	0.00	0.09		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		





0/5/202	(00167	U	Kókuszrizs	1 408.18	336.89	5.81	4.31	3.27	67.70	9.99	0.12	 	
			Összesen:	4 744.45	1 135.05	33.64	47.20	15.65	141.28	20.36	1.78		





10/6/2023 péntek	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			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		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.28		
			Rakott káposzta	1 414.09	338.30	12.74	19.39	7.37	27.73	0.00	0.73		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
	Összesen:		Mézes karika	635.04	151.92	3.60	0.80	0.16	32.40	10.36	0.32		
	(00153) Tej, tojás. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			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		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Tarhonyaleves	282.23	67.52	1.49	2.79	0.52	8.84	0.00	0.41		
			Rakott káposzta	1 816.48	434.57	17.50	22.60	6.73	39.77	0.00	0.94		





10/6/2023 péntek													
(00153) Tej, tojás, szójam. 4-6	(00153) Tej, tojás, szójam. 4-6	E	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Összesen:	3 915.28	936.68	35.83	37.71	11.61	106.48	11.80	2.41		
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			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		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26		
		E	Tarhonyaleves	282.23	67.52	1.49	2.79	0.52	8.84	0.00	0.41		
			Rakott káposzta	1 816.48	434.57	17.50	22.60	6.73	39.77	0.00	0.94		
			Zsemle	277.50	66.39	2.29	0.17	0.06	13.85	0.00	0.16		
		U	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	4 298.16	1 028.28	35.10	34.97	10.29	141.40	18.69	2.53		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			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		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		





10/6/2023 péntek	(00161) Tejmentes 4-6	T	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.28		
			Rakott káposzta	1 816.48	434.57	17.50	22.60	6.73	39.77	0.00	0.94		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Összesen:	3 930.03	940.21	35.46	39.79	11.66	103.26	11.81	2.28		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
			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		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.28		
			Rakott káposzta	1 816.48	434.57	17.50	22.60	6.73	39.77	0.00	0.94		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		U	Joghurt, laktózmentes	417.00	99.76	6.49	4.01	2.25	8.73	0.00	0.36		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 863.18	1 163.45	48.29	49.61	17.09	128.51	0.01	2.98		





10/6/2023 péntek (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		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		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.28		
		Rakott káposzta	1 816.48	434.57	17.50	22.60	6.73	39.77	0.00	0.94		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
		Összesen:	3 930.03	940.21	35.46	39.79	11.66	103.26	11.81	2.28		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

