



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/9/2023 hétfő	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Tojáskrém	365.64	87.47	5.90	6.63	2.44	0.91	0.00	0.17		
			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		
		E	Kertészleves	180.80	43.25	1.34	1.86	0.22	5.18	0.01	0.08		
			Sertéspaprikás	1 099.96	263.15	13.50	21.55	7.43	3.50	0.01	0.15		
			Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		
		U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Barackos kevert	879.12	210.32	5.30	5.24	1.07	35.21	15.35	0.23		
			Összesen:	4 414.34	1 056.06	40.21	38.46	11.62	135.22	22.36	1.51		
	(00153) Tej, tojás m. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virsl	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		Kertészleves	180.80	43.25	1.34	1.86	0.22	5.18	0.01	0.08			
		Sertéspaprikás	1 053.20	251.96	13.18	20.22	6.48	4.04	0.49	0.13			





10/9/2023 hétfő											
(00153) Tej, tojás, 4-6	E	Tészta köret	748.34	179.03	5.88	1.36	0.20	34.74	0.00	0.86	
		U Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01	
		Paprikakrém	20.66	4.94	0.12	0.36	0.10	0.30	0.00	0.18	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	3 614.24	864.64	32.59	29.07	8.61	115.56	8.89	2.97	
	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 Kertészleves	180.80	43.25	1.34	1.86	0.22	5.18	0.01	0.08	
		Sertéspaprikás	1 053.20	251.96	13.18	20.22	6.48	4.04	0.49	0.13	
		Tészta köret	748.34	179.03	5.88	1.36	0.20	34.74	0.00	0.86	
		U Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01	
		Paprikakrém	20.66	4.94	0.12	0.36	0.10	0.30	0.00	0.18	
		Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26	
		Összesen:	3 549.90	849.26	30.95	28.43	8.75	114.86	8.89	2.51	





10/9/2023 hétfő	(00161) Tejmentes 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	Sertéspaprikás	1 053.20	251.96	13.18	20.22	6.48	4.04	0.49	0.13		
			Kertészleves	180.80	43.25	1.34	1.86	0.22	5.18	0.01	0.08		
			Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		
		U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Paprikakrém	20.66	4.94	0.12	0.36	0.10	0.30	0.00	0.18		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 846.55	920.21	35.71	30.21	8.83	124.56	8.89	2.48		
	(00162) Laktózm. 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	Kertészleves	180.80	43.25	1.34	1.86	0.22	5.18	0.01	0.08		
			Sertéspaprikás	1 096.45	262.31	13.48	21.43	7.21	3.61	0.01	0.15		
			Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		





10/9/2023 hétfő	(00162) Laktózm. 4-6	U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Paprikakrém	20.66	4.94	0.12	0.36	0.10	0.30	0.00	0.18		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 889.80	930.56	36.01	31.42	9.56	124.13	8.41	2.50		
	(00167) Tejmentes, fruktózs. 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	Sertéspaprikás	1 053.20	251.96	13.18	20.22	6.48	4.04	0.49	0.13		
			Kertészleves	180.80	43.25	1.34	1.86	0.22	5.18	0.01	0.08		
			Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37	 	
		U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Paprikakrém	20.66	4.94	0.12	0.36	0.10	0.30	0.00	0.18		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 846.55	920.21	35.71	30.21	8.83	124.56	8.89	2.48		





10/10/2023 kedd	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Tejescávé	852.60	203.97	6.87	5.60	3.04	31.28	19.98	0.23		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		E	Csurgatott tojás leves	585.86	140.16	3.40	8.60	1.17	12.12	0.00	0.03		
			Zöldbabfőzelék	502.04	120.10	5.34	2.67	1.52	18.38	0.01	0.03		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
		U	Sajtkrém	421.50	100.84	3.93	7.64	4.10	4.07	0.00	0.04		
			Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Összesen:	4 212.77	1 007.85	43.83	33.29	12.43	132.11	19.99	1.36		
	(00153) Tej, tojás. 4-6	T	Kókusztejes tejescávé	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	0.24		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		E	Vagdalt	549.46	131.45	10.53	3.43	1.20	14.47	0.00	0.20		
			Csurgatott tojás leves	585.86	140.16	3.40	8.60	1.17	12.12	0.00	0.03		
			Zöldbabfőzelék	431.90	103.33	4.86	0.68	0.10	19.19	0.73	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		





10/10/2023 kedd	(00153) Tej,	U	Sárgarépás szendvicskrém	481.41	115.17	2.18	5.10	0.58	14.53	0.00	0.51	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Összesen:	3 760.99	899.77	32.27	19.74	3.25	146.50	26.58	1.64		
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztejes tejeskáv	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	0.24		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
			Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26		
		E	Vagdalt	549.46	131.45	10.53	3.43	1.20	14.47	0.00	0.20		
			Csurgatott tojás leves	585.86	140.16	3.40	8.60	1.17	12.12	0.00	0.03	 	
			Zöldbabfőzelék	431.90	103.33	4.86	0.68	0.10	19.19	0.73	0.01		
			Zsemle	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.00	0.11		
		U	Sárgarépás szendvicskrém	481.41	115.17	2.18	5.10	0.58	14.53	0.00	0.51	 	
			Zsemle	370.00	88.52	3.05	0.23	0.08	18.47	0.00	0.21		
			Összesen:	3 636.36	869.96	30.10	19.24	3.29	142.41	26.58	1.58		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes tejeskáv	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	0.24		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		E	Csurgatott tojás leves	585.86	140.16	3.40	8.60	1.17	12.12	0.00	0.03	 	
			Zöldbabfőzelék	431.90	103.33	4.86	0.68	0.10	19.19	0.73	0.01		





10/10/2023 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
		U	Sárgarépás szendvicskrém	141.19	33.78	1.67	2.32	1.23	1.53	0.00	0.02	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Összesen:	3 463.35	828.57	34.52	18.69	4.43	129.35	26.58	1.19		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Tejeskávé	884.68	211.65	6.81	8.73	4.65	26.19	14.99	0.23		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		E	Csurgatott tojás leves	585.86	140.16	3.40	8.60	1.17	12.12	0.00	0.03	 	
			Zöldbabfőzelék	496.78	118.85	5.30	2.49	1.19	18.54	0.01	0.03	 	
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
		U	Sárgarépás szendvicskrém	141.19	33.78	1.67	2.32	1.23	1.53	0.00	0.02	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Összesen:	4 062.21	971.84	41.10	28.43	10.16	136.48	25.86	1.20		





10/10/2023 kedd (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Kókusztejes tejeskávé	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	0.24		
		Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	E	Csurgatott tojás leves	585.86	140.16	3.40	8.60	1.17	12.12	0.00	0.03		
		Zöldbabfőzelék	431.90	103.33	4.86	0.68	0.10	19.19	0.73	0.01		
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24		
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
	U	Sárgarépás szendvicskrém	141.19	33.78	1.67	2.32	1.23	1.53	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Összesen:	3 463.35	828.57	34.52	18.69	4.43	129.35	26.58	1.19		





10/11/2023 szerda	(00150) Fruktóz sz. 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		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Vegyes gyümölcsleves	663.51	158.73	1.88	2.16	1.24	32.12	19.98	0.03		
			Rozmaringos csirkecomb	573.74	137.26	15.08	8.23	1.47	0.56	0.00	0.17		
			Zöldséges bulgur	768.17	183.77	6.66	3.49	0.42	33.29	0.00	0.55		
	(00153) Tej, tojás m. 4-6	U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
			Összesen:	3 854.33	922.08	43.31	25.32	7.47	129.31	26.97	2.22		
		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		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Vegyes gyümölcsleves	605.06	144.75	1.48	0.51	0.06	32.80	20.58	0.40		
			Rozmaringos csirkecomb	573.74	137.26	15.08	8.23	1.47	0.56	0.00	0.17		





10/11/2023	(00153) Tej,	E	Zöldséges bulgur	768.17	183.77	6.66	3.49	0.42	33.29	0.00	0.55		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Összesen:	3 378.41	808.23	35.32	23.46	6.21	109.05	39.37	2.46		
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Zsemle	370.00	88.52	3.05	0.23	0.08	18.47	0.00	0.21		
		E	Vegyes gyümölcsleves	605.06	144.75	1.48	0.51	0.06	32.80	20.58	0.40		
			Rozmaringos csirkecomb	573.74	137.26	15.08	8.23	1.47	0.56	0.00	0.17		
			Zöldséges bulgur	768.17	183.77	6.66	3.49	0.42	33.29	0.00	0.55		
		U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			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		
			Összesen:	3 960.10	947.40	35.45	23.30	5.57	149.16	51.87	2.64		
	(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		





10/11/2023	szerda	(00161) Tejmentes 4-6	T	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
				Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			E	Vegyes gyümölcsleves	605.06	144.75	1.48	0.51	0.06	32.80	20.58	0.40		
				Rozmaringos csirkecomb	573.74	137.26	15.08	8.23	1.47	0.56	0.00	0.17		
				Zöldséges bulgur	768.17	183.77	6.66	3.49	0.42	33.29	0.00	0.55		
			U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
				Összesen:	3 378.41	808.23	35.32	23.46	6.21	109.05	39.37	2.46		
	(00162) Laktózm. 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		
				Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
				Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E		Vegyes gyümölcsleves	659.13	157.69	1.85	2.01	0.97	32.26	19.98	0.42		
				Rozmaringos csirkecomb	573.74	137.26	15.08	8.23	1.47	0.56	0.00	0.17		
				Zöldséges bulgur	768.17	183.77	6.66	3.49	0.42	33.29	0.00	0.55		
		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:	3 831.65	916.66	42.38	26.85	7.91	125.98	26.97	3.20		





10/11/2023	szerda (00167) Tejmentes, fruktósz. 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		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Vegyes gyümölcsleves	605.06	144.75	1.48	0.51	0.06	32.80	20.58	0.40		
			Rozmaringos csirkecomb	573.74	137.26	15.08	8.23	1.47	0.56	0.00	0.17		
			Zöldséges bulgur	768.17	183.77	6.66	3.49	0.42	33.29	0.00	0.55		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Összesen:	3 378.41	808.23	35.32	23.46	6.21	109.05	39.37	2.46		





10/12/2023 csütörtök	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Nyírségi gombóclevés	702.05	167.95	15.94	4.39	2.12	15.63	1.63	0.65		
			Pirított csirkemáj	396.52	94.86	12.32	3.39	1.00	3.63	0.00	0.20		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		U	Vajkrém, fokh-petr.	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
			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:	3 810.34	911.56	50.73	30.63	10.29	105.84	1.63	2.61		
	(00153) Tej, tojás m. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Kenőmájás	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Nyírségi gombóclevés	489.35	117.07	14.63	0.99	0.19	12.13	1.20	0.57		
			Pirított csirkemáj	396.52	94.86	12.32	3.39	1.00	3.63	0.00	0.20		





10/12/2023 csütörtök												
(00153) Tej, tojás. 4-6		E	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02	
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Vaníliás-fahéjas almakrém	244.80	58.57	0.40	0.55	0.03	12.68	4.50	0.02	
			Összesen:	2 947.07	705.05	40.59	18.15	4.46	92.41	5.70	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	
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
			Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26	
		E	Nyírségi gombóclevés	489.35	117.07	14.63	0.99	0.19	12.13	1.20	0.57	
			Pirított csirkemáj	396.52	94.86	12.32	3.39	1.00	3.63	0.00	0.20	
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02	
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Vaníliás-fahéjas almakrém	244.80	58.57	0.40	0.55	0.03	12.68	4.50	0.02	
			Összesen:	2 914.90	697.36	39.77	17.83	4.53	92.06	5.70	2.18	





10/12/2023 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Nyírségi gombóclevés	489.35	117.07	14.63	0.99	0.19	12.13	1.20	0.57		
			Pirított csirkemáj	396.52	94.86	12.32	3.39	1.00	3.63	0.00	0.20		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Vaníliás-fahéjas almakrém	244.80	58.57	0.40	0.55	0.03	12.68	4.50	0.02		
			Összesen:	2 947.07	705.05	40.59	18.15	4.46	92.41	5.70	2.41		
	(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		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Nyírségi gombóclevés	686.76	164.30	15.84	4.15	2.37	15.37	1.03	0.67		
			Pirított csirkemáj	396.52	94.86	12.32	3.39	1.00	3.63	0.00	0.20		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		





10/12/2023 csütörtök											
(00162) Laktózm. 4-6	E	Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U Vaníliás-fahéjas almakrém	244.80	58.57	0.40	0.55	0.03	12.68	4.50	0.02	
		Összesen:	3 678.46	880.03	47.94	29.24	11.28	103.43	5.53	2.49	
	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		E Nyírségi gombóclevés	489.35	117.07	14.63	0.99	0.19	12.13	1.20	0.57	
		Pirított csirkemáj	396.52	94.86	12.32	3.39	1.00	3.63	0.00	0.20	
		Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02	
		Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30	
		U Vaníliás-fahéjas almakrém	244.80	58.57	0.40	0.55	0.03	12.68	4.50	0.02	
		Összesen:	2 830.74	677.22	40.27	17.83	4.46	86.81	5.70	2.40	





10/13/2023 péntek	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Sonkakrém házi	55.87	13.37	0.78	1.02	0.62	0.25	0.00	0.04	  	
			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	Sütőtök krémleves	499.63	119.53	4.03	3.17	0.94	18.51	5.99	0.12	 	
			Rántott hal	998.25	238.82	14.93	10.82	1.84	19.48	0.00	0.49	  	
			Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
			Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
		U	Pogácsa	781.66	187.00	3.65	5.50	2.85	28.50	1.25	0.50	     	
			Összesen:	3 793.81	907.62	33.23	23.34	6.53	137.16	17.68	1.82		
	(00153) Tej, tojás: 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Sonkakrém házi	55.87	13.37	0.78	1.02	0.62	0.25	0.00	0.04	  	
			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	Sütőtök krémleves	474.24	113.45	1.29	2.68	0.31	20.84	9.59	0.01		
			Rántott hal	998.25	238.82	14.93	10.82	1.84	19.48	0.00	0.49	  	
			Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
			Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		





10/13/2023 péntek													
(00153) Tej, tojás-, szójam. 4-6	U	Meggybefőtt	377.65	90.35	0.60	0.18	0.00	20.80	12.00	0.01			
		Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00			
		Összesen:	3 684.61	881.49	28.84	17.71	3.11	149.35	32.03	1.22			
	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Sonkakrém házi	55.87	13.37	0.78	1.02	0.62	0.25	0.00	0.04	  		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
		Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26			
		E	Sütőtök krémleves	474.24	113.45	1.29	2.68	0.31	20.84	9.59	0.01		
			Rántott hal	998.25	238.82	14.93	10.82	1.84	19.48	0.00	0.49	  	
			Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
			Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
	U	Meggybefőtt	377.65	90.35	0.60	0.18	0.00	20.80	12.00	0.01			
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		Összesen:	3 948.91	944.73	31.70	17.59	3.26	162.22	32.03	1.34			
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Sonkakrém házi	55.87	13.37	0.78	1.02	0.62	0.25	0.00	0.04	  		
		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			





10/13/2023 péntek	(00161) Tejmentes 4-6	E	Sütőtök krémleves	474.24	113.45	1.29	2.68	0.31	20.84	9.59	0.01		
			Rántott hal	998.25	238.82	14.93	10.82	1.84	19.48	0.00	0.49	  	
			Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
			Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
		U	Meggybefőtt	377.65	90.35	0.60	0.18	0.00	20.80	12.00	0.01		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
			Összesen:	3 684.61	881.49	28.84	17.71	3.11	149.35	32.03	1.22		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Sonkakrém házi	55.87	13.37	0.78	1.02	0.62	0.25	0.00	0.04	  	
			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	Sütőtök krémleves	596.05	142.60	4.00	5.75	2.29	18.46	5.99	0.11		
			Rántott hal	998.25	238.82	14.93	10.82	1.84	19.48	0.00	0.49	  	
			Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
			Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
		U	Meggybefőtt	377.65	90.35	0.60	0.18	0.00	20.80	12.00	0.01		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
			Összesen:	3 806.42	910.64	31.55	20.78	5.09	146.97	28.43	1.32		





10/13/2023	péntek	(00167)	Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
					Sonkakrém házi	55.87	13.37	0.78	1.02	0.62	0.25	0.00	0.04	  	
					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	Sütőtök krémleves	474.24	113.45	1.29	2.68	0.31	20.84	9.59	0.01		
					Rántott hal	998.25	238.82	14.93	10.82	1.84	19.48	0.00	0.49	  	
					Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
					Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
				U	Meggybefőtt	377.65	90.35	0.60	0.18	0.00	20.80	12.00	0.01		
					Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
					Összesen:	3 684.61	881.49	28.84	17.71	3.11	149.35	32.03	1.22		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

