



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/20/2023 hétfő (00150) Fruktóz sz. 4-6	<b>T</b> Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Kópé felvágott	419.83	100.44	4.11	9.24	3.44	0.09	0.00	0.30			
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	<b>E</b> Zöldborsóleves	266.72	63.81	3.71	1.20	0.12	9.36	0.01	0.27			
	Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11			
	Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37			
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
	<b>U</b> Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04			
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Összesen:		4 141.82	990.87	41.43	38.27	11.36	118.64	7.00	2.04		
	(00153) Tej, tojás m. 4-6	<b>T</b> Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
Zala felvágott		204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06			
Zöldpaprika		24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			





11/20/2023

hétfő

(00153) Tej, tojás. 4-6	T	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	Zöldborsóleves	266.72	63.81	3.71	1.20	0.12	9.36	0.01	0.27		
		Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11		
		Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	U	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	4 297.87	1 028.20	45.22	40.76	11.63	118.55	7.40	2.26		
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		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	Zöldborsóleves	266.72	63.81	3.71	1.20	0.12	9.36	0.01	0.27		
		Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11		
		Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		





		11/20/2023 hétfő										
(00160) Tej-, tojás-, szójam.	E	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	U	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	4 488.02	1 073.69	45.75	40.51	11.72	129.92	7.40	2.41		
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Zöldborsóleves	266.72	63.81	3.71	1.20	0.12	9.36	0.01	0.27		
		Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11		
		Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	U	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	4 297.87	1 028.20	45.22	40.76	11.63	118.55	7.40	2.26	





11/20/2023 hétfő (00162) Laktózm. 4-6												
		T										
	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06			
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	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			
	Zöldborsóleves	266.72	63.81	3.71	1.20	0.12	9.36	0.01	0.27			
	Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11			
	Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37	 		
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50			
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Összesen:	4 297.87	1 028.20	45.22	40.76	11.63	118.55	7.40	2.26			





11/20/2023

hétfő

(00167)

Tejmentes, fruktózsz. 4-6

<b>T</b>	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06			
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	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			
	<b>E</b>	Zöldborsóleves	266.72	63.81	3.71	1.20	0.12	9.36	0.01	0.27		
		Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11		
		Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	<b>U</b>	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	Összesen:		4 297.87	1 028.20	45.22	40.76	11.63	118.55	7.40	2.26		





11/21/2023 kedd	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
		E	Húsleves	1 025.96	245.45	12.70	12.83	4.42	19.52	0.04	0.31		
			Főtt sertéshús	742.84	177.71	10.64	14.45	5.14	1.19	0.04	0.10		
			Kapormártás	334.13	79.93	1.38	4.49	1.71	8.37	0.00	0.21		
			Kuszkusz	943.80	225.79	7.66	0.38	0.08	46.46	0.00	0.07		
		U	Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Barna magvas zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79		
			Összesen:	4 975.33	1 190.26	49.79	43.91	17.13	146.61	0.08	1.91		
	(00153) Tej, tojás m. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Húsleves	995.93	238.26	10.50	12.55	4.33	20.34	1.04	0.21		
			Vegyes gyümölmártás	548.38	131.19	1.25	0.35	0.04	30.00	17.91	0.01		
			Főtt sertéshús	742.84	177.71	10.64	14.45	5.14	1.19	0.04	0.10		
			Pirított dara	196.72	47.06	1.13	0.79	0.14	8.81	0.00	0.06		





11/21/2023  
kedd

(00153) Tej, tojás. 4-6													
<b>U</b>	Paprikakrém	20.66	4.94	0.12	0.36	0.10	0.30	0.00	0.18				
	Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01				
	Barna magvas zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79				
	<b>Összesen:</b>	<b>4 129.40</b>	<b>987.88</b>	<b>34.06</b>	<b>32.74</b>	<b>10.60</b>	<b>137.49</b>	<b>37.68</b>	<b>2.22</b>				
<b>(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6</b>	<b>T</b>	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
		Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00			
		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			
	<b>E</b>	Húsleves	995.93	238.26	10.50	12.55	4.33	20.34	1.04	0.21			
		Vegyes gyümölmártás	548.38	131.19	1.25	0.35	0.04	30.00	17.91	0.01			
		Főtt sertéshús	742.84	177.71	10.64	14.45	5.14	1.19	0.04	0.10			
		Pirított dara	196.72	47.06	1.13	0.79	0.14	8.81	0.00	0.06			
	<b>U</b>	Paprikakrém	20.66	4.94	0.12	0.36	0.10	0.30	0.00	0.18			
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01			
Zsemle		616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35				
<b>Összesen:</b>		<b>4 297.08</b>	<b>1 028.00</b>	<b>34.89</b>	<b>32.54</b>	<b>10.71</b>	<b>147.11</b>	<b>37.68</b>	<b>1.64</b>				





11/21/2023 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	<b>T</b>	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00	
			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	
		<b>E</b>	Húsleves	995.93	238.26	10.50	12.55	4.33	20.34	1.04	0.21	
			Vegyes gyümölmártás	548.38	131.19	1.25	0.35	0.04	30.00	17.91	0.01	
			Főtt sertéshús	742.84	177.71	10.64	14.45	5.14	1.19	0.04	0.10	
			Pírtott dara	196.72	47.06	1.13	0.79	0.14	8.81	0.00	0.06	
		<b>U</b>	Paprikakrém	20.66	4.94	0.12	0.36	0.10	0.30	0.00	0.18	
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01	
		Barna magvas zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79	  	
		Összesen:	4 129.40	987.88	34.06	32.74	10.60	137.49	37.68	2.22		
	(00162) Laktózm. 4-6	<b>T</b>	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22	
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00	
			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	
		<b>E</b>	Vegyes gyümölmártás	584.42	139.81	1.50	1.36	0.64	29.64	17.52	0.02	 
			Húsleves	1 025.96	245.45	12.70	12.83	4.42	19.52	0.04	0.31	  







11/21/2023 kedd	(00162) Laktózm. 4-6	<b>E</b>	Főtt sertéshús	742.84	177.71	10.64	14.45	5.14	1.19	0.04	0.10	
			Pírított dara	196.72	47.06	1.13	0.79	0.14	8.81	0.00	0.06	
		<b>U</b>	Paprikakrém	20.66	4.94	0.12	0.36	0.10	0.30	0.00	0.18	
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01	
			Barna magvas zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79	  
			Összesen:	4 729.45	1 131.44	42.65	41.96	15.93	144.09	36.29	2.31	
	(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	<b>T</b>	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	
		<b>E</b>	Húsleves	995.93	238.26	10.50	12.55	4.33	20.34	1.04	0.21	
			Főtt sertéshús	742.84	177.71	10.64	14.45	5.14	1.19	0.04	0.10	
			Kapormártás	263.99	63.16	0.91	2.50	0.29	9.18	0.72	0.18	
			Kuszkusz	943.80	225.79	7.66	0.38	0.08	46.46	0.00	0.07	
		<b>U</b>	Paprikakrém	20.66	4.94	0.12	0.36	0.10	0.30	0.00	0.18	
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01	
			Barna magvas zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79	  
			Összesen:	4 229.60	1 011.86	40.10	34.48	10.79	132.93	1.80	2.40	





11/22/2023 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	
		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	Francia hagymaleves	531.76	127.22	2.46	8.04	3.37	10.98	0.00	0.32	
		Csirkés-zöldséges rizottó	1 367.88	327.24	25.52	7.17	2.69	39.82	0.03	0.24	
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09	
	U	Fahéjas csiga	616.79	147.56	4.46	4.71	1.09	21.65	5.00	0.17	
	Összesen:	3 474.85	831.32	42.89	23.92	9.16	109.83	12.02	1.35		
(00153) Tej, tojás. 4-6	T	Gyümölcsstea	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	Francia hagymaleves	451.82	108.09	1.84	5.37	1.41	12.89	1.40	0.28	
		Csirkés-zöldséges rizottó	1 367.88	327.24	25.52	7.17	2.69	39.82	0.03	0.24	
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09	
	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13	
	Összesen:	3 287.52	786.49	40.26	20.13	7.27	104.67	21.62	1.96		





11/22/2023 szerda		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6										
(00161) Tejmentes 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		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	E	Francia hagymaleves	451.82	108.09	1.84	5.37	1.41	12.89	1.40	0.28		
		Csirkés-zöldséges rizottó	1 367.88	327.24	25.52	7.17	2.69	39.82	0.03	0.24		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
	U	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		
Összesen:		4 016.95	961.00	41.49	20.00	6.68	152.40	34.12	2.18			
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 kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			





11/22/2023 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	<b>E</b>	Francia hagymaleves	451.82	108.09	1.84	5.37	1.41	12.89	1.40	0.28		
			Csirkés-zöldséges rizottó	1 367.88	327.24	25.52	7.17	2.69	39.82	0.03	0.24		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		<b>U</b>	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Összesen:	3 287.52	786.49	40.26	20.13	7.27	104.67	21.62	1.96		
	(00162) Laktózm. 4-6	<b>T</b>	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		
		<b>E</b>	Francia hagymaleves	314.68	75.28	1.45	4.67	1.75	6.72	0.00	0.19	 	
			Csirkés-zöldséges rizottó	1 367.88	327.24	25.52	7.17	2.69	39.82	0.03	0.24		
			Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		<b>U</b>	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:	3 549.55	849.17	46.56	21.32	8.40	115.97	8.42	2.59		





11/22/2023 szerda (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	<b>T</b>	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		
	<b>E</b>	Francia hagymaleves	451.82	108.09	1.84	5.37	1.41	12.89	1.40	0.28		
		Csirkés-zöldséges rizottó	1 367.88	327.24	25.52	7.17	2.69	39.82	0.03	0.24		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
	<b>U</b>	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
		Összesen:	3 287.52	786.49	40.26	20.13	7.27	104.67	21.62	1.96		





11/23/2023 csütörtök														
(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27				
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27				
		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	Zöldségleves snidlinges galuskával	375.20	89.76	4.62	0.85	0.17	15.71	0.03	0.43				
		Burgonyafőzelék	818.29	195.76	4.98	5.33	1.85	31.36	0.00	0.04				
		Panírozott halrudak	273.37	65.40	14.16	0.51	0.10	0.96	0.00	0.14				
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03				
	U	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01				
		Meggyes kevert	881.67	210.93	5.32	5.28	1.07	35.11	14.87	0.23				
	Összesen:	4 621.65	1 105.66	46.66	25.11	8.07	170.26	21.89	1.91					
(00153) Tej, tojás m. 4-6	T	Kókusztejes kakaó	363.91	87.06	0.97	1.23	0.26	17.92	14.99	0.24				
		Kenőmájás	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55				
		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	Zöldségleves snidlinges galuskával	375.20	89.76	4.62	0.85	0.17	15.71	0.03	0.43				
		Burgonyafőzelék	748.16	178.99	4.50	3.34	0.43	32.17	0.72	0.31				
		Vagdalt	549.46	131.45	10.53	3.43	1.20	14.47	0.00	0.20				





<b>11/23/2023</b> <b>csütörtök</b>	<b>(00153)</b> <b>Tej, tojás. 4-6</b>	<b>E</b>	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		<b>U</b>	Brokkolis szendvicskrém	362.49	86.72	5.22	4.97	0.53	5.09	0.00	0.05		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:			4 006.08	958.40	41.64	20.91	5.29	149.25	15.74	2.79	
	<b>(00160)</b> <b>Tej-, tojás-, szójam. 4-6</b>	<b>T</b>	Kókusztejes kakaó	363.91	87.06	0.97	1.23	0.26	17.92	14.99	0.24		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			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		
		<b>E</b>	Zöldségleves snidlinges galuskával	375.20	89.76	4.62	0.85	0.17	15.71	0.03	0.43		
			Burgonyafőzelék	748.16	178.99	4.50	3.34	0.43	32.17	0.72	0.31		
			Vagdalt	549.46	131.45	10.53	3.43	1.20	14.47	0.00	0.20		
		<b>U</b>	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
			Brokkolis szendvicskrém	362.49	86.72	5.22	4.97	0.53	5.09	0.00	0.05		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Összesen:			4 250.08	1 016.78	42.54	20.45	5.49	163.93	15.74	2.51		
	<b>(00161)</b> <b>Tejmentes 4-6</b>	<b>T</b>	Kókusztejes kakaó	363.91	87.06	0.97	1.23	0.26	17.92	14.99	0.24		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		





11/23/2023 csütörtök														
(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	Zöldségleves snidlinges galuskával	375.20	89.76	4.62	0.85	0.17	15.71	0.03	0.43				
		Burgonyafőzelék	813.03	194.51	4.94	5.15	1.52	31.52	0.00	0.33				
		Vagdalt	549.46	131.45	10.53	3.43	1.20	14.47	0.00	0.20				
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03				
	U	Brokkolis szendvicskrém	362.49	86.72	5.22	4.97	0.53	5.09	0.00	0.05				
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
		Összesen:	4 070.95	973.92	42.08	22.72	6.38	148.60	15.02	2.81				
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Laktózmentes kakaó	601.90	143.99	6.97	3.43	2.26	20.80	14.99	0.23			
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
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		Zöldségleves snidlinges galuskával	375.20	89.76	4.62	0.85	0.17	15.71	0.03	0.43				
		Burgonyafőzelék	813.03	194.51	4.94	5.15	1.52	31.52	0.00	0.33				
		Panírozott halrudak	273.37	65.40	14.16	0.51	0.10	0.96	0.00	0.14				
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03				
U		Brokkolis szendvicskrém	362.49	86.72	5.22	4.97	0.53	5.09	0.00	0.05				







11/23/2023 csüörtök		00162											
				Tejmentes, fruktósz. 4-6									
00167	U	Teljes kiórlésú kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	4 032.85	964.80	51.71	22.00	7.28	137.97	15.02	2.74			
	T	Kókusztejes kakaó	363.91	87.06	0.97	1.23	0.26	17.92	14.99	0.24			
		Kenómájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
		Teljes kiórlésú kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	375.20	89.76	4.62	0.85	0.17	15.71	0.03	0.43			
		Burgonyafőzelék	748.16	178.99	4.50	3.34	0.43	32.17	0.72	0.31			
		Vagdalt	549.46	131.45	10.53	3.43	1.20	14.47	0.00	0.20			
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
	U	Brokkolis szendvicskrém	362.49	86.72	5.22	4.97	0.53	5.09	0.00	0.05			
		Teljes kiórlésú kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	4 006.08	958.40	41.64	20.91	5.29	149.25	15.74	2.79			





11/24/2023 péntek	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 591.56	1 098.46	31.27	57.31	15.81	112.82	6.99	1.97		
	(00153) Tej, tojás m. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Babgulyás	950.70	227.44	11.85	14.24	4.24	12.69	0.00	0.23		
			Pírított csirkemáj	396.52	94.86	12.32	3.39	1.00	3.63	0.00	0.20		
			Főtt burgonya	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.02		





11/24/2023  
péntek

(00153) Tej, tojás. 4-6	<b>E</b>	Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30			
	<b>U</b>	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00			
		Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00			
	Összesen:		3 321.70	794.67	40.32	21.77	6.11	107.56	6.99	1.44			
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	<b>T</b>	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		<b>E</b>	Babgulyás	950.70	227.44	11.85	14.24	4.24	12.69	0.00	0.23		
			Pirított csirkemáj	396.52	94.86	12.32	3.39	1.00	3.63	0.00	0.20		
			Főtt burgonya	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.02		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		<b>U</b>	Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	14.00	0.01		
Zsemle	616.67		147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35				
Összesen:		3 789.22	906.52	43.80	21.67	6.19	132.18	20.99	1.80				





11/24/2023 péntek		(00161) Tejmentes 4-6												
(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
		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				
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01				
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
	E	Babgulyás	950.70	227.44	11.85	14.24	4.24	12.69	0.00	0.23				
		Pirított csirkemáj	396.52	94.86	12.32	3.39	1.00	3.63	0.00	0.20				
		Főtt burgonya	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	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	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00				
Puffasztott rizs		320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00					
Összesen:		3 321.70	794.67	40.32	21.77	6.11	107.56	6.99	1.44					
(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
		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				
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01				
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
	E	Babgulyás	950.70	227.44	11.85	14.24	4.24	12.69	0.00	0.23				





11/24/2023 péntek	(00162) Laktózm. 4-6	<b>E</b>	Pirított csirkemáj	396.52	94.86	12.32	3.39	1.00	3.63	0.00	0.20		
			Főtt burgonya	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.02		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		<b>U</b>	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
			<b>Összesen:</b>	<b>3 321.70</b>	<b>794.67</b>	<b>40.32</b>	<b>21.77</b>	<b>6.11</b>	<b>107.56</b>	<b>6.99</b>	<b>1.44</b>		
	(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	<b>T</b>	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		<b>E</b>	Babgulyás	950.70	227.44	11.85	14.24	4.24	12.69	0.00	0.23		
			Pirított csirkemáj	396.52	94.86	12.32	3.39	1.00	3.63	0.00	0.20		
			Főtt burgonya	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.02		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		<b>U</b>	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
	<b>Összesen:</b>	<b>3 321.70</b>	<b>794.67</b>	<b>40.32</b>	<b>21.77</b>	<b>6.11</b>	<b>107.56</b>	<b>6.99</b>	<b>1.44</b>				





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

