



Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/4/2023 hétfő	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kőrözött túró házi	201.04	48.09	4.99	2.48	1.38	1.39	0.00	0.02		
			Vöröshagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Csurgatott tojás leves	443.33	106.06	2.72	6.69	0.93	8.60	0.00	0.03		
			Zöldborsós sertésragu	762.46	182.41	14.41	9.15	2.43	10.38	0.27	0.18		
			Burgonyakrokkett	727.74	174.10	4.35	1.50	0.30	37.20	3.60	0.09		
		U	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
			Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
			Összesen:	3 696.33	884.29	40.62	24.92	7.49	124.69	10.86	1.04		
	(00153) Tej, tojás m. 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	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20		
			Zöldborsós sertésragu	762.46	182.41	14.41	9.15	2.43	10.38	0.27	0.18		





12/4/2023 hétfő	(00153) Tej,	E	Burgonyakrokett tej. tojm.	1 379.65	330.06	9.16	6.31	0.90	58.21	0.00	0.22		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Összesen:	3 925.25	939.06	36.95	28.58	7.11	126.44	21.87	2.06		
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		E	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20		
			Zöldborsós sertésragu	762.46	182.41	14.41	9.15	2.43	10.38	0.27	0.18		
			Burgonyakrokett tej. tojm.	1 379.65	330.06	9.16	6.31	0.90	58.21	0.00	0.22		
		U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	11.20	0.00		
			Összesen:	4 543.98	1 087.09	39.38	26.12	5.86	171.51	21.27	2.24		
	(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	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Csurgatott tojás leves	443.33	106.06	2.72	6.69	0.93	8.60	0.00	0.03		





12/4/2023 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	E	Zöldborsós sertésragu	762.46	182.41	14.41	9.15	2.43	10.38	0.27	0.18			
			Burgonyakrokett	1 421.08	339.97	9.97	7.03	1.08	58.25	0.00	0.24			
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13			
			Összesen:	3 957.96	946.88	38.18	30.18	7.50	123.50	21.86	1.91			
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43			
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
			Virsli	193.87	46.38	2.50	4.00	1.53	0.04	0.00	0.50			
		E	Csurgatott tojás leves	443.33	106.06	2.72	6.69	0.93	8.60	0.00	0.03			
			Zöldborsós sertésragu	762.46	182.41	14.41	9.15	2.43	10.38	0.27	0.18			
			Burgonyakrokett laktózmentes	1 421.08	339.97	9.97	7.03	1.08	58.25	0.00	0.14			
		U	Joghurt, laktózmentes	417.00	99.76	6.49	4.01	2.25	8.73	0.00	0.36			
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
			Összesen:	4 159.26	995.04	43.02	31.83	8.27	131.60	10.06	2.33			





12/4/2023	hétfő (00167) Tejmentes, fruktóosz. 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	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Csurgatott tojás leves	443.33	106.06	2.72	6.69	0.93	8.60	0.00	0.03		
			Zöldborsós sertésragu	762.46	182.41	14.41	9.15	2.43	10.38	0.27	0.18		
			Burgonyakrokett	1 421.08	339.97	9.97	7.03	1.08	58.25	0.00	0.24		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Összesen:	3 957.96	946.88	38.18	30.18	7.50	123.50	21.86	1.91		





12/5/2023											
kedd											
(00150)											
Fruktóz sz. 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	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	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	Májgaluska leves	517.43	123.79	8.71	3.91	13.32	0.04	0.21		
		Túrógombóc epres töltelékkel	1 233.42	295.08	6.02	5.83	0.65	53.05	0.00	0.23	
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00	
	U	Trappista sajt	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.17	
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
	Összesen:		3 877.85	927.73	39.80	27.33	10.73	127.58	7.03	1.43	
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		
	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		





12/5/2023 kedd											
(00153) Tej, tojás. 4-6											
E	Májgaluska leves	489.81	117.18	8.17	3.43	1.27	13.29	0.04	0.35		
	Szilvalekváros gombóc	1 790.82	428.43	8.80	10.07	1.08	72.77	9.99	0.44		
	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
	U Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	13.58	0.01		
	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
Összesen:		4 099.35	980.72	31.02	20.01	3.89	164.64	30.60	1.57		
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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		
	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		
E	Májgaluska leves	489.81	117.18	8.17	3.43	1.27	13.29	0.04	0.35		
	Szilvalekváros gombóc	1 790.82	428.43	8.80	10.07	1.08	72.77	9.99	0.44		
	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	13.58	0.01		



12/5/2023

kedd

(00160)

Tej-,

(00161)

Tejmentes 4-6

U	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Összesen:	4 498.13	1 076.13	33.48	19.96	4.02	186.05	30.60	1.83		
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		
	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	Májgaluska leves	517.43	123.79	8.71	3.91	1.39	13.32	0.04	0.21	  	
	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
	Szilvalekváros gombóc	1 790.82	428.43	8.80	10.07	1.08	72.77	9.99	0.44		
U	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	13.58	0.01		
	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	Összesen:	4 126.97	987.33	31.56	20.49	4.01	164.67	30.60	1.43		



12/5/2023 kedd	(00162) Laktózm. 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		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		E	Májgaluska leves	517.43	123.79	8.71	3.91	1.39	13.32	0.04	0.21		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Szilvalekváros gombóc	1 790.82	428.43	8.80	10.07	1.08	72.77	9.99	0.44		
		U	Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Trappistasajt laktózmentes	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73		
			Összesen:	4 071.16	973.99	37.89	28.56	9.34	137.11	17.02	2.08		





12/5/2023 kedd (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		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	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	Májgaluska leves	517.43	123.79	8.71	3.91	1.39	13.32	0.04	0.21		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Szilvalekváros gombóc	1 790.82	428.43	8.80	10.07	1.08	72.77	9.99	0.44		
	U	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	13.58	0.01		
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		Összesen:	4 126.97	987.33	31.56	20.49	4.01	164.67	30.60	1.43		





12/6/2023	szerda	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
				Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	  	
				Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
				Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			E	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.27	  	
				Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15		
				Paradicsomos káposzta	1 264.11	302.42	7.31	10.31	1.19	44.44	11.99	0.78		
				Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
			U	Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52	  	
				Összesen:	4 159.24	995.02	38.87	34.15	7.33	131.60	22.48	2.19		
	(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		
				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	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E		Csontleves toj m.	391.51	93.66	2.75	1.88	0.24	16.30	0.75	0.19		
				Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15		
				Paradicsomos káposzta	1 264.11	302.42	7.31	10.31	1.19	44.44	11.99	0.78		
				Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		





12/6/2023 szerda	(00153) Tej,	U	Spárgás szendvicskrém	178.48	42.70	2.28	2.18	0.30	3.36	0.00	0.93		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	4 140.41	990.53	41.16	38.98	7.66	117.09	20.13	3.27		
	(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		
			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		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		E	Csontleves tojm.	391.51	93.66	2.75	1.88	0.24	16.30	0.75	0.19		
			Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15		
			Paradicsomos káposzta	1 264.11	302.42	7.31	10.31	1.19	44.44	11.99	0.78		
		U	Spárgás szendvicskrém	178.48	42.70	2.28	2.18	0.30	3.36	0.00	0.93		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	4 461.80	1 067.42	42.84	38.72	7.83	135.13	20.13	3.27		
	(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	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
		E	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.27		





12/6/2023 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	E	Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15		
			Paradicsomos káposzta	1 264.11	302.42	7.31	10.31	1.19	44.44	11.99	0.78		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Spárgás szendvicskrém	266.98	63.87	2.16	4.95	0.68	2.53	0.00	0.92		
			Összesen:	4 251.44	1 017.09	42.69	41.96	8.11	115.65	19.38	3.34		
	(00162) Laktózm. 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	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
		E	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.27		
			Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15		
			Paradicsomos káposzta	1 264.11	302.42	7.31	10.31	1.19	44.44	11.99	0.78		
			Fehér kenyér	109.70	26.25	1.00	0.08	0.03	5.35	0.00	0.01		
		U	Spárgás szendvicskrém	178.48	42.70	2.28	2.18	0.30	3.36	0.00	0.93		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	3 954.29	946.02	40.89	38.99	7.69	106.45	19.38	3.24		





12/6/2023	szerda (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	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
		E	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.27		
			Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15		
			Paradicsomos káposzta	1 264.11	302.42	7.31	10.31	1.19	44.44	11.99	0.78		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Spárgás szendvicskrém	266.98	63.87	2.16	4.95	0.68	2.53	0.00	0.92		
			Összesen:	4 251.44	1 017.09	42.69	41.96	8.11	115.65	19.38	3.34		





12/7/2023 csütörtök	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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	Tárkonyos csirkeraguleves	421.56	100.85	11.24	2.67	1.15	7.74	0.31	0.20	 	
			Burgonyás tészta	2 033.26	486.43	14.62	8.15	1.06	87.30	0.00	0.42	 	
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		U	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	4 363.08	1 043.81	44.97	24.77	6.89	157.89	7.30	2.24		
	(00153) Tej, tojasm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			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	Burgonyás tészta	1 849.62	442.49	14.12	5.32	0.74	83.30	0.00	0.59		
			Tárkonyos csirkeraguleves	391.58	93.68	12.68	0.80	0.15	8.74	0.73	0.20		





12/7/2023 csütörtök	(00153) Tej, tojás- 4-6	E	Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		U	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	4 109.22	983.08	43.78	20.36	5.78	154.03	7.72	2.88		
	(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 szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	391.58	93.68	12.68	0.80	0.15	8.74	0.73	0.20		
			Burgonyás tészta	1 849.62	442.49	14.12	5.32	0.74	83.30	0.00	0.59		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		U	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			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:	4 190.90	1 002.62	43.05	17.80	4.99	165.38	7.72	2.82		





12/7/2023 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	391.58	93.68	12.68	0.80	0.15	8.74	0.73	0.20		
			Burgonyás tészta	2 033.26	486.43	14.62	8.15	1.06	87.30	0.00	0.42		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		U	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	4 243.65	1 015.24	45.91	21.07	4.69	158.22	7.72	2.21		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	477.87	114.32	13.24	3.05	1.49	8.27	0.01	0.23		





12/7/2023 csütörtök	(00162) Laktózm. 4-6	E	Burgonyás tészta	2 033.26	486.43	14.62	8.15	1.06	87.30	0.00	0.42	 	
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		U	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			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		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
			Összesen:	3 912.66	936.06	42.62	22.92	5.95	137.68	7.00	2.01		
	(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	391.58	93.68	12.68	0.80	0.15	8.74	0.73	0.20		
			Burgonyás tészta	2 033.26	486.43	14.62	8.15	1.06	87.30	0.00	0.42	 	
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		U	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			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		





2/7/202	(00167	U	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	4 243.65	1 015.24	45.91	21.07	4.69	158.22	7.72	2.21		





12/8/2023 péntek	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
			Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Tarhonyaleves	450.15	107.69	2.84	3.81	0.84	15.23	0.00	0.44		
			Rakott karfiol	1 009.31	241.46	13.85	12.17	3.68	18.78	0.00	0.52		
			Nápolyi, diab	20.91	5.00	0.07	0.28	0.10	0.54	0.25	0.00		
		U	Pogácsa, sajtos	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.00	0.50		
			Összesen:	4 013.23	960.10	33.13	51.48	15.72	89.63	0.25	2.40		
	(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	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Tarhonyaleves	460.14	110.08	2.53	4.36	1.08	14.73	0.00	0.55		
			Rakott karfiol tejmentes	1 171.34	280.22	14.75	11.63	2.03	28.82	1.00	0.49		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Vaníliás-fahéjas almakrém	269.98	64.59	0.40	0.55	0.03	14.18	5.99	0.02		





12/8/2023 péntek	(00153)	U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	3 654.74	874.34	33.46	27.07	7.12	122.27	6.99	2.99		
	Tej-, tojás-, szójam. 4-6 (00160)	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			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		
		E	Tarhonyaleves	460.14	110.08	2.53	4.36	1.08	14.73	0.00	0.55		
			Rakott karfiol tejmentes	1 171.34	280.22	14.75	11.63	2.03	28.82	1.00	0.49		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Vaníliás-fahéjas almakrém	269.98	64.59	0.40	0.55	0.03	14.18	5.99	0.02		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	3 776.74	903.53	33.91	26.84	7.22	129.61	6.99	2.85		
	Tejmentes 4-6 (00161)	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		





12/8/2023 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	Rakott karfiol tejmentes	1 171.34	280.22	14.75	11.63	2.03	28.82	1.00	0.49		
			Tarhonyaleves	450.15	107.69	2.84	3.81	0.84	15.23	0.00	0.44		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Kecs	919.25	219.92	6.97	1.48	0.22	44.42	6.99	0.03		
			Vaníliás-fahéjas almakrém	269.98	64.59	0.40	0.55	0.03	14.18	5.99	0.02		
			Összesen:	3 947.33	944.34	35.66	27.62	6.96	136.41	13.98	2.56		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	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		
			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		
		E	Rakott karfiol	1 002.30	239.78	13.80	11.93	3.24	18.99	0.00	0.52		
			Tarhonyaleves	450.15	107.69	2.84	3.81	0.84	15.23	0.00	0.44		
			Laktózmentes rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	11.92	0.02		
		U	Vaníliás-fahéjas almakrém	269.98	64.59	0.40	0.55	0.03	14.18	5.99	0.02		
			Kecs	656.61	157.08	4.98	1.06	0.16	31.73	5.00	0.02		
			Összesen:	4 173.02	998.33	38.92	38.26	14.72	122.93	22.91	2.19		





12/8/2023 péntek (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Rakott karfiol tejmentes	1 171.34	280.22	14.75	11.63	2.03	28.82	1.00	0.49		
		Tarhonyaleves	450.15	107.69	2.84	3.81	0.84	15.23	0.00	0.44		
	U	Kecs	919.25	219.92	6.97	1.48	0.22	44.42	6.99	0.03		
		Vaníliás-fahéjas almakrém	269.98	64.59	0.40	0.55	0.03	14.18	5.99	0.02		
		Összesen:	3 801.92	909.55	35.26	27.22	6.96	129.41	13.98	2.55		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

