



Tételes étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/30/2023 kedd	(00100) Diabetes 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		
			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	Legényfogó leves	582.61	139.38	14.98	4.98	3.72	8.38	0.41	0.60		
			Burgonyás tészta	1 136.64	271.92	8.62	4.44	0.59	48.72	0.00	0.46		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	3 436.81	822.20	38.54	16.82	6.72	127.32	7.40	1.94		
	(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		
			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		





5/30/2023 kedd	(00150) Fruktóz sz. 4-6	E	Legényfogó leves	582.61	139.38	14.98	4.98	3.72	8.38	0.41	0.60	  	
			Burgonyás tészta	1 136.64	271.92	8.62	4.44	0.59	48.72	0.00	0.46	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01	 	
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	3 291.40	787.41	38.14	16.42	6.72	120.32	7.40	1.93		
	(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		
			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	Legényfogó leves	582.61	139.38	14.98	4.98	3.72	8.38	0.41	0.60	  	
			Darásmetélt baracklekvárral	1 236.93	295.92	7.51	5.71	0.76	52.38	4.34	0.86	  	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Brokkolis szendvicskrém	362.49	86.72	5.22	4.97	0.53	5.09	0.00	0.05		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	4 115.37	984.55	45.95	28.47	8.44	133.43	12.14	2.59		





5/30/2023												
kedd												
(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		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26		
	E	Legényfogó leves	442.97	105.97	14.44	1.15	0.28	9.20	0.88	0.57		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Darásmetélt baracklekvárral	1 236.93	295.92	7.51	5.71	0.76	52.38	4.34	0.86		
	U	Brokkolis szendvicsskrém	362.49	86.72	5.22	4.97	0.53	5.09	0.00	0.05		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26		
		Összesen:	3 857.54	922.87	43.40	24.21	5.03	130.24	12.61	2.53		
(00161)												
Tejmentes 4-6												
	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
		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		





5/30/2023 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Legényfogó leves	582.61	139.38	14.98	4.98	3.72	8.38	0.41	0.60	  	
			Darásmetélt baracklekvárral	1 491.19	356.74	10.64	6.85	0.99	62.67	5.43	0.38	  	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Brokkolis szendvicskrém	362.49	86.72	5.22	4.97	0.53	5.09	0.00	0.05		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	4 369.63	1 045.37	49.08	29.61	8.67	143.72	13.23	2.11		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
			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	Legényfogó leves	582.61	139.38	14.98	4.98	3.72	8.38	0.41	0.60	  	
			Darásmetélt baracklekvárral	1 491.19	356.74	10.64	6.85	0.99	62.67	5.43	0.38	  	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Brokkolis szendvicskrém	362.49	86.72	5.22	4.97	0.53	5.09	0.00	0.05		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	4 369.63	1 045.37	49.08	29.61	8.67	143.72	13.23	2.11		





5/30/2023 kedd (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.40	0.50		
		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	Legényfogó leves	582.61	139.38	14.98	4.98	3.72	8.38	0.41	0.60		
		Burgonyás tészta	1 136.64	271.92	8.62	4.44	0.59	48.72	0.00	0.46		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Brokkolis szendvicskrém	362.49	86.72	5.22	4.97	0.53	5.09	0.00	0.05		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	4 043.85	967.43	47.36	27.25	8.27	131.07	7.80	2.44		
5/31/2023 szerda (00100) Diabetes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.11		





5/31/2023 szerda	(00100) Diabetes 4-6	T	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		
			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		
			Tökfőzelék	474.59	113.54	2.45	6.14	1.52	11.91	0.02	0.08		
			Vagdalt	941.50	225.24	10.10	8.65	5.45	25.65	1.85	0.51		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		U	Barackos kevert	879.12	210.32	5.30	5.24	1.07	35.21	15.35	0.23		
			Összesen:	3 800.32	909.19	34.35	28.54	9.48	126.53	24.22	1.88		
	(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	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.11		
			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		
			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		
			Tökfőzelék	474.59	113.54	2.45	6.14	1.52	11.91	0.02	0.08		
			Vagdalt	941.50	225.24	10.10	8.65	5.45	25.65	1.85	0.51		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		





5/31/2023 szerda	(00150) Fruktóz sz. 4-6	U	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	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:	3 774.03	902.90	37.93	30.95	11.10	116.01	8.87	2.78		
	(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	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.11		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
			Tökfőzelék	427.83	102.35	2.14	4.81	0.57	12.44	0.50	0.06		
			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	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			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:	3 283.69	785.59	38.20	20.56	5.46	110.75	7.50	2.45		





5/31/2023	szerda (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	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.11		
			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		
			Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26		
		E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
			Tökfőzelék	427.83	102.35	2.14	4.81	0.57	12.44	0.50	0.06		
			Vagdalt	549.46	131.45	10.53	3.43	1.20	14.47	0.00	0.20		
			Zsemle	277.50	66.39	2.29	0.17	0.06	13.85	0.00	0.16		
		U	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26		
			Összesen:	3 167.74	757.86	35.85	19.85	5.57	107.85	7.50	2.12		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.11		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		





5/31/2023 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	T	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	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.28		
			Tökfőzelék	427.83	102.35	2.14	4.81	0.57	12.44	0.50	0.06		
			Vagdalt	520.02	124.41	11.05	4.16	1.39	10.53	0.00	0.22		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		U	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			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:	3 297.60	788.92	38.45	25.10	6.09	101.12	7.50	2.47		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.11		
			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		
			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		
			Tökfőzelék	471.08	112.70	2.43	6.02	1.30	12.01	0.02	0.08		
			Vagdalt	520.02	124.41	11.05	4.16	1.39	10.53	0.00	0.22		





5/31/2023 szerda	(00162) Laktózm. 4-6	E	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		U	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			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:	3 340.85	799.27	38.74	26.31	6.82	100.69	7.02	2.49		
	(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	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.11		
			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		
			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		
			Tökfőzelék	427.83	102.35	2.14	4.81	0.57	12.44	0.50	0.06		
			Vagdalt	520.02	124.41	11.05	4.16	1.39	10.53	0.00	0.22		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		U	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			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:	3 297.60	788.92	38.45	25.10	6.09	101.12	7.50	2.47		





6/1/2023 csütörtök											
(00100) Diabetes 4-6											
T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Vajkrém 100g, magyaros	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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Zöldségkrémleves	727.92	174.14	2.62	12.70	4.80	12.11	0.62	0.49		
	Fokhagymás sertéstarja	1 296.33	310.13	8.49	30.35	10.59	0.39	0.00	0.13		
	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
	Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05		
	Gyümölcs saláta	355.55	85.06	0.70	0.24	0.00	19.41	7.32	0.02		
	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
Összesen:		4 966.20	1 188.08	32.62	61.23	21.67	124.26	7.94	1.48		
(00150) Fruktóz sz. 4-6											
T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Vajkrém 100g, magyaros	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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Zöldségkrémleves	727.92	174.14	2.62	12.70	4.80	12.11	0.62	0.49		
E	Fokhagymás sertéstarja	1 296.33	310.13	8.49	30.35	10.59	0.39	0.00	0.13		





6/1/2023 csütörtök	(00150) Fruktóz sz. 4-6	E	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05		
		U	Joghurtos répa-zellersaláta	178.92	42.80	1.33	0.79	0.29	7.29	2.00	0.38		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
			Összesen:	4 789.57	1 145.82	33.25	61.78	21.96	112.14	2.62	1.84		
	(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 kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Zöldségkrémleves	597.32	142.90	2.30	8.99	1.07	12.94	0.80	0.47		
			Fokhagymás sertéstarja	1 296.33	310.13	8.49	30.35	10.59	0.39	0.00	0.13		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05		
		U	Gyümölcs saláta	355.55	85.06	0.70	0.24	0.00	19.41	7.32	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
			Összesen:	4 331.57	1 036.27	23.14	49.67	13.11	121.72	26.81	1.74		





6/1/2023 csütörtök											
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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		
	Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26		
	E Zöldségkrémleves	597.32	142.90	2.30	8.99	1.07	12.94	0.80	0.47		
	Fokhagymás sertéstarja	1 296.33	310.13	8.49	30.35	10.59	0.39	0.00	0.13		
	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
	Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05		
	U Gyümölcs saláta	355.55	85.06	0.70	0.24	0.00	19.41	7.32	0.02		
	Zsemle	185.00	44.26	1.52	0.11	0.04	9.23	0.00	0.11		
Összesen:		4 286.53	1 025.50	21.99	49.22	13.21	121.22	26.81	1.43		
(00161) Tejmentes 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 kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
E	Zöldségkrémleves	597.32	142.90	2.30	8.99	1.07	12.94	0.80	0.47		
	Fokhagymás sertéstarja	1 296.33	310.13	8.49	30.35	10.59	0.39	0.00	0.13		





6/1/2023 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	E	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05		
		U	Gyümölcs saláta	355.55	85.06	0.70	0.24	0.00	19.41	7.32	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
			Összesen:	4 331.57	1 036.27	23.14	49.67	13.11	121.72	26.81	1.74		
	(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		
			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		
		E	Zöldségkrémleves	642.65	153.74	2.65	10.45	1.97	12.01	0.00	0.49		
			Fokhagymás sertéstarja	1 296.33	310.13	8.49	30.35	10.59	0.39	0.00	0.13		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05		
		U	Gyümölcs saláta	355.55	85.06	0.70	0.24	0.00	19.41	7.32	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
			Összesen:	4 910.88	1 174.86	29.63	59.06	18.65	128.57	26.01	1.74		





6/1/2023 csütörtök (00167)	Tejmentes, fruktósz. 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	Zöldségkrémleves	597.32	142.90	2.30	8.99	1.07	12.94	0.80	0.47		
			Fokhagymás sertéstarja	1 296.33	310.13	8.49	30.35	10.59	0.39	0.00	0.13		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05		
		U	Joghurtos répa-zellersaláta	178.92	42.80	1.33	0.79	0.29	7.29	2.00	0.38		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
			Összesen:	3 792.45	907.29	23.62	50.22	13.40	88.21	2.80	2.10		
6/2/2023 péntek (00100)	Diabetes 4-6	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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	Paradicsomleves	750.82	179.62	2.97	6.06	0.67	28.04	14.99	0.60		





6/2/2023 péntek	(00100) Diabetes 4-6	E	Rántott sertésszelet	1 070.39	256.07	12.74	17.74	5.59	11.05	0.00	0.31	 	
			Párolt rizs	794.04	189.96	4.00	2.01	0.24	38.75	0.00	0.03		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Kecs,győri jó reggelt	187.66	44.89	0.82	1.10	0.30	7.88	2.28	0.00	     	
			Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
			Összesen:	4 617.65	1 104.67	46.22	40.53	12.71	136.06	17.27	2.50		
	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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	Paradicsomleves	750.82	179.62	2.97	6.06	0.67	28.04	14.99	0.60	 	
			Rántott sertésszelet	1 070.39	256.07	12.74	17.74	5.59	11.05	0.00	0.31	 	
			Párolt rizs	794.04	189.96	4.00	2.01	0.24	38.75	0.00	0.03		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
			Összesen:	4 627.86	1 107.12	47.25	39.67	12.42	137.56	14.99	2.69		





6/2/2023 péntek												
(00153) Tej, tojasm. 4-6												
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06			
	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			
	Paradicsomleves	750.82	179.62	2.97	6.06	0.67	28.04	14.99	0.60			
	Sertésszelet sárgaborsó bundában	983.97	235.40	14.55	17.34	6.16	5.00	0.00	0.12			
	Párolt rizs	794.04	189.96	4.00	2.01	0.24	38.75	0.00	0.03			
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13			
	Összesen:	3 966.37	948.88	34.94	36.06	10.75	114.87	26.79	2.06			
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6												
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06			
	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			
	Zsemle	462.50	110.65	3.81	0.29	0.11	23.09	0.00	0.26			





6/2/2023 péntek	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Paradicsomleves	750.82	179.62	2.97	6.06	0.67	28.04	14.99	0.60	 	
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	983.97	235.40	14.55	17.34	6.16	5.00	0.00	0.12		
			Párolt rizs	794.04	189.96	4.00	2.01	0.24	38.75	0.00	0.03		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	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		
			Összesen:	4 404.87	1 053.79	34.86	35.84	10.13	146.81	31.19	2.18		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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	Paradicsomleves	750.82	179.62	2.97	6.06	0.67	28.04	14.99	0.60	 	
			Rántott sertésszelet	1 070.39	256.07	12.74	17.74	5.59	11.05	0.00	0.31	 	
			Párolt rizs	794.04	189.96	4.00	2.01	0.24	38.75	0.00	0.03		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		





6/2/2023 péntek (00162) Laktózm. 4-6	00161	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Összesen:	4 052.79	969.55	33.13	36.46	10.18	120.92	26.79	2.25		
	Laktózm. 4-6	T	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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	Paradicsomleves	750.82	179.62	2.97	6.06	0.67	28.04	14.99	0.60		
			Rántott sertésszelet	1 070.39	256.07	12.74	17.74	5.59	11.05	0.00	0.31		
			Párolt rizs	794.04	189.96	4.00	2.01	0.24	38.75	0.00	0.03		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Összesen:	4 586.77	1 097.30	39.27	44.39	14.82	128.70	26.79	2.23		





6/2/2023 péntek (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		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	Paradicsomleves	750.82	179.62	2.97	6.06	0.67	28.04	14.99	0.60		
		Rántott sertésszelet	1 070.39	256.07	12.74	17.74	5.59	11.05	0.00	0.31		
		Párolt rizs	794.04	189.96	4.00	2.01	0.24	38.75	0.00	0.03		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
		Összesen:	4 052.79	969.55	33.13	36.46	10.18	120.92	26.79	2.25		

.....

Kőhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

