



Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/8/2024 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
	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 Tárkonyos csirkeraguleves	447.24	107.00	13.02	2.55	1.29	7.79	0.01	0.21		
	Darásmetélt	1 381.42	330.48	10.60	6.85	0.99	56.22	0.00	0.37		
	Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
	U Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
	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		
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	Összesen:	3 919.91	937.78	39.72	24.50	7.43	138.00	20.86	2.90		
	7/9/2024 kedd (00161) Tejmentes 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		
Kígyóuborka		9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		





7/19/2024 kedd (00161) Tejmentes 4-6												
T	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
E	Csontleves	333.78	79.85	3.65	1.92	0.28	12.04	0.00	0.24			
	Paradicsomos káposzta	920.24	220.15	6.36	5.60	0.62	35.52	7.99	0.78			
	Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27			
	Teljes kiórlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
U	Meggyes kevert	973.06	232.79	3.40	12.09	1.75	27.23	11.43	0.22			
	Összesen:	3 973.36	950.58	43.17	30.47	5.96	124.36	26.41	2.06			
7/10/2024 szerda (00161) Tejmentes 4-6												
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	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			
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
E	Csurgatott tojás leves	443.33	106.06	2.72	6.69	0.93	8.60	0.00	0.03			
	Zöldborsós sertésragu	767.82	183.69	14.41	9.38	2.84	10.19	0.02	0.19			
	Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
U	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	Sült paprika krém	149.95	35.87	0.51	2.38	0.32	3.04	0.00	0.01			





10/202	(00161)	U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
			Összesen:	4 029.44	963.98	35.43	28.98	6.68	138.71	7.01	1.27				
7/11/2024	(00161)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22				
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
		E	Rizsfelfűjt	1 294.24	309.63	4.84	7.63	2.98	54.78	15.76	0.26				
			Nyírségi gombócleves	615.99	147.37	15.02	4.96	1.81	10.35	0.00	0.58				
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13				
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35				
					Összesen:	3 821.60	914.27	38.75	17.78	6.97	142.91	34.55	2.04		
		7/12/2024	(00161)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
Tormás szardíniakrém	340.90				81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30				
Teljes kiőrlésű kenyér	494.67				118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
Póréhagyma	30.83				7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00				
E	Sütőtök krémleves			752.51	180.03	2.95	11.42	5.98	16.08	5.99	0.07				
	Levesgyöngy			460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21				
	Rakott zöldbab			1 443.62	345.36	19.21	17.13	6.40	27.96	0.00	0.24				





7/12/2024 péntek (00161) Tejmentes 4-6	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	
		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	
		Összesen:	4 560.59	1 091.05	41.16	50.15	17.50	117.06	13.22	2.27	

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

