



Tételes étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/22/2024 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Spárgás szendvicsskrém	131.74	31.52	1.21	2.02	0.28	2.02	0.00	0.46		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E Májgombóclevés	353.42	84.55	6.53	1.09	0.38	11.99	0.01	0.13		
	Eszterházy sertéstokány	830.93	198.79	14.59	11.37	3.27	9.20	0.00	0.42		
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
	U 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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	Összesen:	3 826.30	915.39	43.99	27.02	6.83	122.54	7.00	2.56		





7/23/2024 kedd (00161) Tejmentes 4-6	T	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	11.67	0.22		
		Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	E	Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
		Sárgaborsó főzelék	983.42	235.27	12.38	6.21	1.94	32.20	0.00	0.26	 	
		Aprópecsenye	348.91	83.47	8.50	5.11	1.37	0.77	0.00	0.28		
	U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	3 815.95	912.91	39.18	30.39	7.45	119.65	11.70	2.19		





7/24/2024 szerda (00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Virslí	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25			
		Ketchup	226.80	54.26	1.05	0.20	0.00	12.00	7.00	1.08			
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	E	Daragaluska leves	438.86	104.99	3.45	3.66	0.55	14.36	0.00	0.09			
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27			
		Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23			
		Hagymás tört burgonya	726.26	173.75	3.99	3.10	0.35	31.66	0.00	0.03			
	U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05			
		Jégсалáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
		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			
	Összesen:		4 162.06	995.73	48.06	31.97	8.51	126.32	17.49	2.70			





7/25/2024 csüörtök (00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
		Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15				
		Margarin (sütő)	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.00	0.00	0.10			
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.00	0.06			
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00			
	E	Babgulyás	779.22	186.42	15.39	5.70	1.64	18.14	0.00	0.00	0.23			
		Szilvalekváros gombóc	1 348.74	322.67	7.45	3.45	0.34	63.17	9.99	0.00	0.44			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	0.01			
	U	Csemege paprikás szalámi	413.11	98.83	3.92	9.16	3.22	0.06	0.00	0.00	0.80			
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13			
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.00	0.49			
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00			
		Összesen:	4 380.30	1 047.94	38.76	31.49	8.79	148.64	16.98	2.42				





7/26/2024 péntek (00161) Tejmentes 4-6	T	Tejbedara szóráttal (kókusztej)	981.34	234.77	5.49	1.52	0.38	49.52	9.99	0.24		
	E	Szárnyasaprólék leves	501.38	119.95	14.49	3.53	0.61	7.41	0.03	1.02		
		Paprikás krumplic	958.62	229.34	4.89	6.03	0.68	37.90	0.00	0.15		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	3 559.90	851.67	34.90	14.31	3.32	138.88	21.82	2.10		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

