



Tételes étlap 2024.07.29. - 2024.08.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
7/29/2024 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcsstea	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			
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	E Zellerkrémleves	367.36	87.89	2.36	4.28	1.53	9.70	0.04	0.31			
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
	Bolognai ragu	596.82	142.78	10.38	7.84	1.83	7.50	5.99	0.18			
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37			
	U Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Összesen:		4 027.10	963.43	38.68	33.29	8.16	125.81	13.26	2.11		





7/30/2024 kedd (00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	E	Karfiolleves	283.26	67.77	3.21	1.43	0.19	10.39	0.01	0.14		
		Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15		
		Lencsefőzelék	1 006.77	240.85	13.84	5.42	1.77	33.90	3.60	0.38		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	4 153.60	993.67	48.38	27.55	7.56	136.79	13.60	2.85		





7/31/2024 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	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05			
		Temesvári sertésragu	531.90	127.25	11.24	7.58	2.73	3.33	0.00	0.41			
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	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			
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Összesen:		4 156.10	994.29	42.68	32.61	9.97	134.07	13.99	2.59			





8/1/2024 csütörtök		Tejmentes 4-6 (00161)										
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
E	Zöldborsóleves	287.30	68.73	3.91	1.25	0.13	10.27	0.01	0.28			
	Szezámagos csirkemell	742.64	177.66	19.03	8.61	1.10	5.81	0.00	0.13			
	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02			
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
U	Sárgarépaszendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49			
	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:		3 766.63	901.10	43.37	29.79	5.22	112.46	0.01	3.05			





8/2/2024 péntek (00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	E	Paradicsomleves	775.18	185.45	3.17	6.09	0.67	29.20	14.99	0.63		
		Rakott káposzta	1 611.46	385.52	20.84	15.22	5.08	40.81	0.00	1.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
		Összesen:	4 090.81	978.68	41.16	29.55	8.65	130.32	33.78	2.16		





8/3/2024 szombat (00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		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		
	E	Rántott leves	450.38	107.75	3.49	4.06	0.51	14.23	0.01	0.22		
		Csirkemell-máj rizottó	1 231.29	294.57	21.96	4.07	0.67	42.20	0.03	0.21		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	0.41		
		Összesen:	4 216.60	1 008.77	43.51	29.10	7.86	141.42	7.03	2.40		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

