



Tételes étlap 2024.08.05. - 2024.08.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
8/5/2024 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25			
	Ketchup	113.40	27.13	0.53	0.10	0.00	6.00	3.50	0.54			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16			
	Káposztás tészta	1 260.74	301.61	10.03	8.20	1.06	46.24	0.00	0.49	 		
	Kókuszgolyó	600.33	143.62	2.65	4.43	1.98	23.09	7.81	0.27	 		
	U 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			
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Összesen:		4 353.27	1 041.46	48.16	31.67	8.44	138.78	18.30	2.46		





8/6/2024 kedd (00161) Tejmentes 4-6												
T	Gyümölcsstea	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	Almaleves	304.49	72.85	1.31	1.97	0.99	12.01	3.00	0.41			
	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17			
	Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03			
	Majonézes kukorica	560.94	134.20	2.49	5.77	0.86	18.26	5.00	0.26	 		
U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13			
Összesen:		4 037.72	965.98	35.49	30.12	7.55	131.62	26.79	1.50			





8/7/2024 szerda (00161) Tejmentes 4-6	T	Házi diós kevert	1 015.46	242.93	4.64	13.41	2.33	25.64	9.99	0.22	 	
		Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	375.20	89.76	4.62	0.85	0.17	15.71	0.03	0.43	   	
		Csikós tokány	565.12	135.19	11.18	8.42	3.07	3.50	0.00	0.48		
		Burgonyakrokkett	1 274.40	304.88	9.16	3.52	0.58	58.21	0.00	0.12		
	U	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		
		Összesen:	4 182.60	1 000.61	39.81	34.47	8.14	130.91	10.26	2.28		





8/8/2024 csütörtök (00161) Tejmentes 4-6	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			
		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			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E	Olasz zöldségleves	340.88	81.55	2.06	5.53	1.80	5.73	0.00	0.36			
		Tejszínes gombás csirke	837.84	200.44	18.38	10.46	2.87	7.95	0.00	0.15			
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03			
	U	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			
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
		Összesen:	3 789.65	906.61	42.66	29.63	8.80	116.06	6.99	2.45			





8/9/2024 péntek (00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	20.75	19.98	0.00		
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
		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		
	E	Gulyásleves	685.29	163.95	10.84	5.44	1.42	17.52	0.03	0.18		
		Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	0.41		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
		Meggybefőtt, magozott	377.65	90.35	0.60	0.18	0.00	20.80	12.00	0.01		
	Összesen:		4 341.50	1 038.64	31.07	30.86	8.95	156.65	32.01	1.87		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

