



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/2/2024 hétfő (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b> Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	Házi sonkakrém tejmentes 1-3	133.30	31.89	2.30	2.36	0.49	0.45	0.00	0.20		
	<b>T</b> Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
	<b>E</b> Vegyes gyümölcsmártás	747.33	178.79	2.50	3.47	1.98	33.78	17.40	0.03		
	Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08		
	Kuszkusz	314.60	75.27	2.55	0.13	0.03	15.49	0.00	0.03		
	<b>U</b> Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	Brokkolis szendvicskrém tejmentes	362.49	86.72	5.22	4.97	0.53	5.09	0.00	0.05		
		Összesen:	3 335.15	797.88	33.12	14.25	3.47	132.41	17.40	1.09	





9/3/2024 kedd (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Kókusztejes tejbedara szórattal	1 108.19	265.12	5.86	1.95	0.63	55.72	15.98	0.24		
	T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
	E	Csirkés-zöldséges bulgurrizottó	1 329.22	317.99	22.24	9.64	2.66	37.51	0.01	0.26		
		Uborka saláta	92.04	22.02	0.51	0.05	0.00	4.86	4.00	0.02		
	U	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Összesen:	3 480.55	832.68	35.05	15.13	4.10	140.04	24.99	0.71		





<b>9/4/2024</b> <b>szerda</b> (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b>	Kókusztejes kakaó	363.91	87.06	0.97	1.23	0.26	17.92	14.99	0.24		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
	<b>T</b>	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
	<b>E</b>	Cukkinifőzelék tejmentes	531.12	127.06	3.58	5.93	1.45	14.75	0.02	0.04		
		Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.01	0.40		
	<b>U</b>	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		<b>Összesen:</b>	<b>3 276.20</b>	<b>783.77</b>	<b>36.02</b>	<b>20.04</b>	<b>5.81</b>	<b>113.42</b>	<b>15.02</b>	<b>1.51</b>		





9/5/2024 csüörtök (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		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		
		Kaliforniai paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	T	Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
	E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
		Lekváros palacsinta tejmentes	1 033.70	247.30	7.28	5.57	0.89	41.67	5.43	0.02	   	
		Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
	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:		3 609.72	863.58	33.62	17.09	4.81	136.70	17.24	1.06		





<b>9/6/2024</b> <b>péntek</b> (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b>	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Kaliforniai paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	<b>T</b>	Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	11.20	0.00		
	<b>E</b>	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Kapros halfilé	653.84	156.42	10.46	10.56	3.16	4.17	0.01	0.17		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
	<b>U</b>	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	3 370.79	806.40	29.00	17.67	4.61	129.63	11.21	1.32		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

