



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/2/2024 hétfő	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		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		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		E Palócleves	982.50	235.05	11.77	14.01	2.80	15.20	0.05	0.11	 	
		Mákos tészta	1 226.01	293.30	9.55	7.38	1.52	46.83	7.99	0.51	 	
		U 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		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	Összesen:	4 489.29	1 073.99	44.85	43.64	12.96	124.30	8.04	2.39			
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00	 	
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
E Palócleves		1 047.51	250.60	12.10	15.40	3.73	15.60	0.05	0.12	 		
Mákos tészta		1 485.79	355.45	11.67	8.86	1.88	56.83	9.99	0.57			





9/2/2024 hétfő	(00160) Tej-, tojás-, szójam.	U	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		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Összesen:	4 555.49	1 089.83	38.94	35.60	9.15	152.19	28.73	2.62		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00		
		E	Palócleves	1 047.51	250.60	12.10	15.40	3.73	15.60	0.05	0.12		
			Mákos tészta	1 485.79	355.45	11.67	8.86	1.88	56.83	9.99	0.57		
			Nektarin	231.08	55.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
		U	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		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56				
	Összesen:	4 718.42	1 128.81	39.80	36.08	9.21	159.94	28.73	2.33				





9/2/2024 hétfő (00167) Tejmentes, csirizés	U	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
		Összesen:	4 347.08	1 039.98	39.13	39.76	10.14	130.26	13.04	2.46	





9/3/2024 kedd	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			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	465.51	111.37	11.26	3.93	1.91	7.53	0.01	0.20		
			Pipiropogós	277.45	66.38	12.90	1.50	0.38	0.24	0.00	0.02		
			Zöldborsófőzelék	844.07	201.93	8.82	8.09	1.68	22.98	3.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Sajtos baguette	732.00	175.12	5.50	2.55	1.40	31.50	1.05	0.90		
		Összesen:	3 760.89	899.74	51.14	23.79	7.58	117.84	11.05	2.33			
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			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		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	447.24	107.00	13.02	2.55	1.29	7.79	0.01	0.21		
			Vagdalt	548.47	131.21	10.20	3.40	1.19	14.79	0.00	0.20		





9/3/2024 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Zöldborsófőzelék	902.38	215.88	9.71	8.51	2.11	24.61	3.00	0.04		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		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		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	4 402.23	1 053.18	56.76	24.81	7.86	148.95	10.00	1.88		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			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		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24		
			Zöldborsófőzelék	902.38	215.88	9.71	8.51	2.11	24.61	3.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
		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		





9/3/2024 kedd	(00161) Tejmentes	U	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			
			Összesen:	3 783.00	905.04	55.72	26.89	8.07	108.40	10.00	2.04			
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			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			
			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	432.72	103.52	12.95	2.23	1.09	7.71	0.01	0.21			
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24			
			Zöldborsófőzelék	902.38	215.88	9.71	8.51	2.11	24.61	3.00	0.04			
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19			
		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			
			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:	3 768.48	901.56	55.65	26.57	7.87	108.32	10.00	2.04			





9/3/2024

kedd

(00167)

Tejmentes, fruktózs. 4-6

T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	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		
	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		
	Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24		
	Zöldborsófőzelék	902.38	215.88	9.71	8.51	2.11	24.61	3.00	0.04		
	Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
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		
	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		
Összesen:		3 783.00	905.04	55.72	26.89	8.07	108.40	10.00	2.04		





9/4/2024 szerda	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Vírsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20	
			Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
		E	Reszeltészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.08	
			Rakott karfiol	1 178.19	281.86	14.44	12.24	3.99	28.12	0.00	0.35	
		U	Búrkifli, diós	2 001.55	478.84	7.92	29.41	10.07	45.06	14.76	0.92	
			Összesen:	4 549.06	1 088.30	34.11	55.04	17.84	112.83	18.97	2.26	
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Vírsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20	
			Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65	
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
		E	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20	
			Rakott karfiol tejmentes	1 697.46	406.09	19.77	14.67	4.21	48.25	0.00	0.54	
		U	Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	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	
			Összesen:	4 548.19	1 088.10	38.02	31.82	8.94	160.96	35.50	2.44	





9/4/2024 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virslis	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		E	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.08		
			Rakott karfiol tejmentes	1 697.46	406.09	19.77	14.67	4.21	48.25	0.00	0.54		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
			Összesen:	3 897.58	932.46	37.60	31.08	9.51	119.04	23.00	1.69		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virslis	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		E	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.08		
			Rakott karfiol	1 019.03	243.79	13.79	12.49	3.68	18.74	0.00	0.51		
		U	Gyümölcs joghurt 150g/db Laktózmentes	615.00	147.13	5.32	3.28	1.80	23.33	14.99	0.29		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	3 690.13	882.83	35.89	29.57	9.41	116.45	26.19	1.86		





9/4/2024 szerda (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
		Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	E	Reszeltészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.08		
		Rakott karfiol tejmentes	1 697.46	406.09	19.77	14.67	4.21	48.25	0.00	0.54		
	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
		Összesen:	3 897.58	932.46	37.60	31.08	9.51	119.04	23.00	1.69		





9/5/2024 csütörtök		(00150) Fruktóz sz. 4-6											
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
	Tojáskrém	412.54	98.69	5.92	7.86	2.77	0.94	0.00	0.16				
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00				
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
	E	Fokhagymakrémleves	211.71	50.65	1.65	2.00	1.19	6.46	0.00	0.04			
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21			
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27			
		Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02			
		Vitaminsaláta	175.73	42.04	1.20	0.28	0.04	8.53	3.00	0.05			
	U	Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.40	0.02			
Gyümölcslé		244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01				
Összesen:		3 829.13	916.07	37.96	33.13	8.44	114.08	12.39	1.28				
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		E	Fokhagymakrémleves	269.77	64.54	1.91	3.28	1.96	6.78	0.00	0.05		





9/5/2024
csütörtök

		(00160)											
		Tej-, tojás-, szójam. 4-6											
(00161)	Tejmentes 4-6	E	Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Vitaminsaláta	175.73	42.04	1.20	0.28	0.04	8.53	3.00	0.05		
		U	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Kókuszirizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Összesen:	4 231.61	1 012.36	35.88	27.63	10.54	151.90	19.98	1.01		
	Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	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		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Fokhagymakrémleves	269.77	64.54	1.91	3.28	1.96	6.78	0.00	0.05		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02			
		Vitaminsaláta	175.73	42.04	1.20	0.28	0.04	8.53	3.00	0.05			
U	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01				
	Kókuszirizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11				
	Összesen:	4 667.63	1 116.67	40.12	36.65	11.23	153.31	19.98	1.49				





9/5/2024 csütörtök (00162) Laktózm. 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			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E	Fokhagymakrémleves	233.48	55.86	1.75	2.48	1.48	6.58	0.00	0.05		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
		Vitaminsaláta	175.73	42.04	1.20	0.28	0.04	8.53	3.00	0.05		
	U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
Kókuszrizs		1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11			
Összesen:		4 401.30	1 052.95	39.13	32.03	10.28	148.84	19.98	1.38			





9/5/2024 csütörtök (00167) Tejmentes, fruktózs. 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			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E	Fokhagymakrémleves	269.77	64.54	1.91	3.28	1.96	6.78	0.00	0.05			
	Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27			
	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02			
	Vitaminsaláta	175.73	42.04	1.20	0.28	0.04	8.53	3.00	0.05			
U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01			
	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11			
Összesen:		4 207.55	1 006.60	38.45	29.02	10.30	144.76	19.98	1.28			





9/6/2024 péntek	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01					
			Körözött túró házi	210.42	50.34	5.00	2.72	1.45	1.40	0.00	0.00	0.02				
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	0.49				
		E	Daragaluska leves	438.86	104.99	3.45	3.66	0.55	14.36	0.00	0.09	0.09				
			Mexikói sertésragu	784.11	187.59	12.48	11.80	2.31	7.58	0.00	0.72	0.72				
			Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03	0.03				
		U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26	0.26				
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	0.49				
			Összesen:	3 943.68	943.47	43.14	24.14	6.21	135.86	6.99	2.11	2.11				
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01					
			Vírslí	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15	0.15				
			Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65	0.65				
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	0.35				
		E	Tavaszi zöldségleves	363.13	86.87	3.27	3.27	0.39	10.92	0.05	0.15	0.15				
			Vadas sertésragu	777.87	186.09	14.77	8.45	3.70	12.40	3.60	0.59	0.59				
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03	0.03				
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	0.01				





9/6/2024 péntek	(00160) Tej-, tojás-, szójam.	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	0.00	0.13		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
			Összesen:	4 231.33	1 012.29	42.92	24.60	7.74	152.93	14.84	2.47			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Virsli	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15			
			Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		E	Daragaluska leves	438.86	104.99	3.45	3.66	0.55	14.36	0.00	0.09			
			Mexikói sertésragu	784.11	187.59	12.48	11.80	2.31	7.58	0.00	0.72			
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03			
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		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			
			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			
			Összesen:	4 069.30	973.53	39.91	28.80	6.31	136.87	11.19	2.82			





9/6/2024 péntek	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Virslí	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15	
			Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65	
		E	Daragaluska leves	438.86	104.99	3.45	3.66	0.55	14.36	0.00	0.09	
			Mexikói sertésragu	784.11	187.59	12.48	11.80	2.31	7.58	0.00	0.72	
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Briós	1 111.75	265.97	7.00	6.25	2.57	45.12	10.75	0.62	
			Összesen:	4 484.77	1 072.92	37.09	31.73	8.12	157.84	21.94	2.77	
	(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Virslí	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15	
			Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		E	Daragaluska leves	525.10	125.62	3.89	4.76	0.71	16.57	0.00	0.10	
			Mexikói sertésragu	784.11	187.59	12.48	11.80	2.31	7.58	0.00	0.72	
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03	





9/6/2024 péntek (00167) Tejmentes, c	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		
		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		
		Összesen:	4 039.21	966.33	40.03	29.58	6.47	133.48	11.19	2.82		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

