



Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/30/2024 hétfő (00159) Tejmentes 1-3	R Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	Kenőmájas	329.81	78.90	3.98	6.93	3.17	0.08	0.00	0.69			
	T Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01			
	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00			
	E Parajfőzelék tejmentes	852.02	203.83	5.70	12.38	4.58	17.16	0.00	0.18			
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	Főtt burgonya	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.02			
	U Zala felvágott	153.66	36.76	2.34	2.99	1.09	0.09	0.00	0.05			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
	Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09			
	Összesen:		3 751.58	897.50	31.49	31.38	11.01	120.50	5.00	1.75		





10/11/2024 kedd (00159) Tejmentes 1-3	R	Tejescávé kókusztejjel	264.94	63.38	0.66	0.80	0.00	13.31	9.99	0.24		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	T	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
	E	Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10		
		Csőbensült vegyes zöldség tm	825.94	197.59	4.89	13.82	5.83	13.11	0.01	0.24		
		Bulgur	464.38	111.10	3.69	1.33	0.18	22.76	0.00	0.01		
	U	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		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:	3 300.54	789.60	31.18	22.62	7.79	115.63	10.00	0.99		





10/2/2024 szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
		Pritamin paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Körte	199.36	47.69	0.36	0.27	0.00	10.80	0.00	0.01		
	E	Karfiolfőzelék tejmentes	607.96	145.45	4.92	7.48	2.46	14.45	0.01	0.05		
		Aprópecsenye	511.68	122.41	10.91	7.86	1.88	1.89	0.01	0.12		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	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:	3 202.01	766.04	34.38	27.04	7.94	90.06	12.06	1.29		





10/3/2024 csütörtök		Tejmentes 1-3										
10/3/2024 csütörtök (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Tojásrántotta	382.56	91.52	4.05	8.24	1.46	0.18	0.00	0.11		
		Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	14.00	0.01		
	E	Céklasaláta	36.37	8.70	0.24	0.03	0.00	1.86	1.29	0.06		
		Natúr halfilé 1-3	545.38	130.47	9.81	8.25	1.34	3.52	0.00	0.25		
		Tört burgonya	763.34	182.62	3.75	4.94	0.57	30.00	0.00	0.05		
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		Sárgarépás szendvicskrém	481.41	115.17	2.18	5.10	0.58	14.53	0.00	0.51		
	Összesen:		3 649.56	873.10	29.54	28.04	4.19	122.77	20.29	1.34		





10/4/2024 péntek (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Főtt virsli	242.34	57.98	3.13	5.00	1.92	0.05	0.00	0.13		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
	E	Paradicsom mártás	893.50	213.76	4.33	7.94	0.95	30.98	9.99	0.45		
		Húsgombóc	548.79	131.29	8.71	3.04	1.00	17.11	0.00	0.08		
		Főtt burgonya	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.02		
	U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
		Körteturmix tejmentes	294.15	70.37	0.54	0.48	0.00	15.85	8.46	0.15		
		Összesen:	3 527.00	843.78	26.82	18.65	4.01	140.52	18.45	1.47		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

