



Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/9/2024 hétfő (00150) Fruktóz sz. 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	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			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	E Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23	 		
	Csirkepaprikás	643.65	153.98	15.85	7.64	2.17	5.28	0.00	0.19	 		
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37	 		
	U Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Sárgarépás szendvicskrém	141.19	33.78	1.67	2.32	1.23	1.53	0.00	0.02	 		
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Összesen:		4 223.13	1 010.31	53.79	28.04	8.68	134.52	8.53	2.40		





9/9/2024 hétfő		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6										
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23	 	
		Csirkepaprikás	722.02	172.73	16.37	8.84	3.08	6.69	0.00	0.20		
		Tészta köret tojm.	871.13	208.41	5.88	4.61	0.57	34.74	0.00	0.86		
		Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
	U	Kókusztej	8.60	2.06	0.06	0.08	0.00	0.27	0.00	0.02		
		Sárgarépaszendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49	 	
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
Összesen:		4 262.22	1 019.67	46.16	25.99	5.88	146.92	8.53	3.03			
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			





		9/9/2024 hétfő									
(00161) Tejmentes 4-6	T	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
	E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23	
		Csirkepaprikás	722.02	172.73	16.37	8.84	3.08	6.69	0.00	0.20	
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37	
		Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01	
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
		Sárgarépaszendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49	
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	Összesen:		4 414.86	1 056.18	49.37	27.15	5.90	151.03	8.53	2.90	
(00162) Laktózm. 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	
		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	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
	E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23	
		Csirkepaprikás	897.36	214.68	18.60	12.16	3.53	7.45	0.00	0.23	
		Tészta köret	1 033.27	247.19	9.00	3.90	0.58	43.74	0.00	0.37	





9/9/2024 hétfő		(00162) Laktózm. 4-6										
E	Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01			
U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Sárgarépás szendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49			
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Összesen:	4 555.12	1 089.73	51.60	29.55	6.24	151.79	8.53	2.93			
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23			
	Csirkepaprikás	722.02	172.73	16.37	8.84	3.08	6.69	0.00	0.20			
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37			
U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Sárgarépás szendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49			
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			





19/202.	(00167	U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 216.67	1 008.77	48.57	27.15	5.90	140.83	8.53	2.89		





9/10/2024
kedd

(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
	E	Zöldségleves vajos galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45		
		Burgonyafőzelék	1 021.66	244.42	6.05	6.43	2.20	39.80	0.00	0.03		
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		Jégسالáta	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:	4 001.79	957.38	46.77	21.37	7.12	141.34	0.03	1.81		
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	E	Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
		Vagdalt	548.47	131.21	10.20	3.40	1.19	14.79	0.00	0.20		
		Burgonyafőzelék	1 008.95	241.38	6.15	5.99	2.29	39.93	0.00	0.04		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30			





9/10/2024 kedd	(00160) Tej-	U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 276.66	1 023.13	39.05	18.43	5.89	173.21	16.47	1.92		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
		E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45	 	
			Burgonyafőzelék	1 008.95	241.38	6.15	5.99	2.29	39.93	0.00	0.04		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		U	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		
			Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
			Összesen:	3 719.30	889.80	41.11	24.00	8.10	120.12	12.07	1.95		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Joghurt, laktózmentes	417.00	99.76	6.49	4.01	2.25	8.73	0.00	0.36		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45	 	
			Burgonyafőzelék	1 026.49	245.57	6.15	6.45	2.35	39.93	0.00	0.33		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		





9/10/2024 kedd	(00162) Laktózm. 4-6	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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 258.01	1 018.67	48.25	26.12	9.05	144.93	0.27	2.82		
	(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	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		
		E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45	 	
			Burgonyafőzelék	1 008.95	241.38	6.15	5.99	2.29	39.93	0.00	0.04		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
			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:	3 899.34	932.88	42.73	24.28	8.12	128.58	12.07	1.97		





9/11/2024 szerda	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
			Snidlinges túrókrém	249.03	59.58	4.27	4.10	2.13	1.32	0.00	0.02				
			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	Karfiolleves	329.27	78.77	3.71	1.55	0.22	12.42	0.01	0.29				
			Burgonyapüré	948.88	227.01	6.48	6.74	2.39	34.26	0.00	0.17				
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17				
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20				
		U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27				
			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					
		Összesen:	3 832.14	916.79	41.99	32.72	9.35	111.67	11.30	2.12					
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
			Virsli	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	Karfiolleves	280.97	67.22	3.18	1.43	0.19	10.26	0.01	0.15				
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02				





9/11/2024 szerda	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		U	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kenőmájás	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	4 013.03	960.07	41.65	32.00	8.39	124.42	15.50	2.66		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virsli	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Karfiolleves	283.26	67.77	3.21	1.43	0.19	10.39	0.01	0.14		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		U	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kenőmájás	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		
			Összesen:	3 771.32	902.24	40.78	32.46	8.19	109.87	15.50	2.93		





9/11/2024 szerda												
(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			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E	Karfiollevés	318.34	76.16	3.21	2.36	0.30	10.39	0.01	0.14			
	Sült csirkecomb filé	503.00	120.33	14.72	6.44	1.24	0.74	0.00	0.17			
	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02			
	Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20			
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			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
Összesen:		3 666.07	877.05	40.78	29.68	7.88	109.87	15.50	2.93			
(00167) Tejmentes, fruktózs. 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			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E	Karfiollevés	423.60	101.34	3.21	5.14	0.61	10.39	0.01	0.14			





9/11/2024 szerda (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	E	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
		Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
	U	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Teljes kiórlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 911.66	935.81	40.78	36.17	8.61	109.87	15.50	2.93		





9/12/2024 csütörtök		(00150) Fruktóz sz. 4-6										
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.00	0.49		
		Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22		
		Tartármártás	247.79	59.28	0.51	5.30	1.56	2.54	1.00	0.19		
	U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Összesen:		4 466.17	1 068.45	46.34	42.39	16.63	123.57	1.01	2.38		
	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		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			
E		Karalábéleves	166.38	39.80	1.06	2.01	0.24	4.31	0.01	0.09		
		Halfilé sárgaborsó bundában	896.32	214.43	12.92	15.55	2.24	4.78	0.00	0.18		





9/12/2024
csütörtök

9/12/2024 csütörtök	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22				
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13			
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.00	0.64			
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.00	0.06			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.00	0.35			
			Összesen:	3 998.60	956.60	33.16	33.26	7.03	129.27	24.31	2.40				
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24				
			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	0.00	0.13			
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.00	0.49			
		E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.00	0.09			
			Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.00	0.00	0.49			
			Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.00	0.24			
			Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.00	0.17			
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13			
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.00	0.43			
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.00	0.06			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.00	0.35			
			Összesen:	3 872.34	926.40	33.55	26.23	5.73	137.43	24.31	2.83				





9/12/2024 csütörtök (00162) Laktózm. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		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		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.00	0.49		
		Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22		
		Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17		
	U	Trappistasajt laktózmentes	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	3 966.29	948.87	36.58	27.24	7.53	137.72	24.31	2.87		





9/12/2024 csütörtök (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6												
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	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			
E	Karalábéleves	166.38	39.80	1.06	2.01	0.24	4.31	0.01	0.09			
	Rántott hal	957.37	229.03	15.30	8.62	1.60	21.62	0.00	0.51			
	Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22			
	Majonéz	271.20	64.88	0.18	6.62	0.98	1.64	0.00	0.34			
U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64			
	Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06			
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
Összesen:		3 798.59	908.74	35.15	33.18	7.27	116.11	0.01	3.20			





9/13/2024 péntek		(00150) Fruktóz sz. 4-6											
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Kópé felvágott	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.20			
		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			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E	Gulyásleves	794.66	190.11	11.09	7.31	1.63	19.52	0.03	0.18			
		Ízes bukta	1 643.63	393.21	9.94	15.02	2.13	54.03	9.24	0.06			
	U	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01			
		Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
Összesen:		4 140.71	990.60	35.04	34.29	8.15	133.88	16.26	1.16				
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
	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				
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01				
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
	E	Gulyásleves	685.29	163.95	10.84	5.44	1.42	17.52	0.03	0.18			
		Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	9.24	0.02			





9/13/2024 péntek	(00160) Tej-, tojás-,	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U	Vaníliás-fahéjas almakrém	237.07	56.71	0.39	0.41	0.00	12.54	5.00	0.05	
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
			Összesen:	4 125.94	987.07	31.95	26.48	5.00	153.09	21.26	1.40	
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			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	
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		E	Gulyásleves	685.29	163.95	10.84	5.44	1.42	17.52	0.03	0.18	
			Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	9.24	0.02	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U	Vaníliás-fahéjas almakrém	237.07	56.71	0.39	0.41	0.00	12.54	5.00	0.05	
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
		Összesen:	4 125.94	987.07	31.95	26.48	5.00	153.09	21.26	1.40		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			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	





9/13/2024 péntek	(00162) Laktózm. 4-6	T	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		E	Gulyásleves	685.29	163.95	10.84	5.44	1.42	17.52	0.03	0.18			
			Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	9.24	0.02	 		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
		U	Vaníliás-fahéjas almakrém	237.07	56.71	0.39	0.41	0.00	12.54	5.00	0.05			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		Összesen:			4 125.94	987.07	31.95	26.48	5.00	153.09	21.26	1.40		
		(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
				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			
	Jégcsap retek			11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér			494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E		Gulyásleves	685.29	163.95	10.84	5.44	1.42	17.52	0.03	0.18			
			Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	9.24	0.02	 		
	U		Vaníliás-fahéjas almakrém	237.07	56.71	0.39	0.41	0.00	12.54	5.00	0.05			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
	Összesen:			3 980.53	952.28	31.55	26.08	5.00	146.09	21.26	1.39			





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

