



Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/16/2024 hétfő (00150) Fruktóz sz. 4-6	<b>T</b> Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27		
	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
	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		
	<b>E</b> Tárkonyos csirkeraguleves	465.51	111.37	11.26	3.93	1.91	7.53	0.01	0.20		
	Burgonyás tészta	1 676.77	401.14	11.87	7.71	0.99	70.01	0.00	0.35		
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	<b>U</b> Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
	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		
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	Összesen:	4 312.12	1 031.61	45.65	28.99	9.67	144.81	7.00	3.14		





9/16/2024 hétfő		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6										
(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		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		
	E	Tárkonyos csirkeraguleves	447.24	107.00	13.02	2.55	1.29	7.79	0.01	0.21		
		Burgonyás tészta	1 814.54	434.10	14.12	4.39	0.63	83.30	0.00	0.59		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	U	Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
		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		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Összesen:		4 406.27	1 054.14	44.36	21.63	7.27	168.16	10.00	3.08		
	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
Kenőmájas		263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
Zöldpaprika		16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
Teljes kiörlésű 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		
		Darásmetélt	1 381.42	330.48	10.60	6.85	0.99	56.22	0.00	0.37		





9/16/2024 hétfő													
(00161) Tejmentes 4-6	E	Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01			
	U	Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.00	0.40		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
			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:	3 919.91	937.78	39.72	24.50	7.43	138.00	20.86	2.90		
(00162) Laktózm. 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24			
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
		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			
		Darásmetélt	1 381.42	330.48	10.60	6.85	0.99	56.22	0.00	0.37			
		Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01			
	U	Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.00	0.40		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
		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:	3 905.39	934.30	39.65	24.18	7.23	137.92	20.86	2.90		





9/16/2024 hétfő (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6												
T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24			
	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
	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			
	Burgonyás tészta	1 676.77	401.14	11.87	7.71	0.99	70.01	0.00	0.35	 		
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
U	Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40			
	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			
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
Összesen:		4 024.50	962.80	41.21	25.41	7.43	140.19	10.00	3.12			





9/17/2024 kedd	(00150) Fruktóz sz. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			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			
			Kígyóuborka	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			
		E	Csontleves	333.78	79.85	3.65	1.92	0.28	12.04	0.00	0.24			
			Paradicsomos káposzta	903.46	216.14	6.36	5.60	0.62	34.52	6.99	0.78			
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27			
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
		U	Meggyes kevert	860.81	205.93	4.98	6.06	1.57	32.47	12.87	0.22			
		Összesen:	3 844.33	919.71	44.75	24.44	5.78	128.60	26.85	2.06				
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			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			
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		E	Csontleves	391.51	93.66	2.75	1.82	0.25	16.30	0.50	0.20			
			Paradicsomos káposzta	920.24	220.15	6.36	5.60	0.62	35.52	7.99	0.78			

