



Tételes étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/28/2024 hétfő (00159) Tejmentes 1-3	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
	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		
	T Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00		
	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
	E Zöldborsófőzelék tejmentes	783.80	187.51	9.19	6.52	2.30	22.61	0.01	0.04		
	Aprópecsenye	511.68	122.41	10.91	7.86	1.88	1.89	0.01	0.12		
	U Répatorta tejmentes	879.14	210.32	4.82	9.04	1.19	27.09	3.00	0.41		
	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Összesen:	3 502.42	837.89	35.73	31.93	7.43	100.73	8.26	1.51		





10/29/2024 kedd (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		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Kiwi	229.10	54.81	0.90	0.54	0.00	10.17	0.00	0.01		
		Keksz	262.64	62.83	1.99	0.42	0.06	12.69	2.00	0.01	 	
	E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
		Lekváros palacsinta tejmentes	1 232.51	294.86	7.01	6.74	1.05	51.07	16.29	0.04	 	
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Összesen:	3 461.21	828.04	30.45	19.24	4.09	130.43	18.30	1.36		





10/30/2024 szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		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		
	T	Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
	E	Parajfőzelék tejmentes	852.02	203.83	5.70	12.38	4.58	17.16	0.00	0.18		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	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:	3 458.29	827.35	28.65	24.36	8.28	116.34	11.80	1.24		





10/31/2024 csütörtök (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43		
		Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	T	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
	E	Bácskai rizseshús	1 367.94	327.26	14.79	11.69	2.32	40.34	0.00	0.36		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
	U	Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Spárgás szendvicskrém	148.29	35.48	1.33	2.03	0.28	2.85	0.00	0.47		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 576.77	855.69	31.68	22.82	5.90	128.87	9.95	1.67		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

