



Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/7/2024 hétfő	Tej-, tojás-, szójam. 4-6 (00160)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		E Zellerkrémleves	387.97	92.82	2.22	5.19	1.63	8.99	0.04	0.31	 	
		Bolognai ragu	519.63	124.31	10.38	5.80	1.60	7.50	5.99	0.18		
		Tészta köret tojm.	871.13	208.41	5.88	4.61	0.57	34.74	0.00	0.86		
		U 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		
		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:	3 733.41	893.17	35.11	27.89	7.54	123.19	13.26	2.65			
	(00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		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		
Jégcsap retek		11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			





10/7/2024  
hétfő

(00161) Tejmentes 4-6	E	Zellerkrémleves	367.36	87.89	2.36	4.28	1.53	9.70	0.04	0.31			
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
		Bolognai ragu	596.82	142.78	10.38	7.84	1.83	7.50	5.99	0.18			
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37			
	U	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			
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Összesen:		4 027.10	963.43	38.68	33.29	8.16	125.81	13.26	2.11			
	(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
E		Zellerkrémleves	352.89	84.42	2.22	4.27	1.53	8.99	0.04	0.31			
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
		Bolognai ragu	496.12	118.69	10.38	7.84	1.83	1.50	0.00	0.18			
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37			
U		Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15			





10/7/2024 hétfő	(00167) Tejmentes,	U	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	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
			Összesen:	3 911.93	935.87	38.54	33.28	8.16	119.10	7.27	2.11	





10/8/2024 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			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		
			Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15		
			Lencsefőzelék	1 006.77	240.85	13.84	5.42	1.77	33.90	3.60	0.38	  	
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			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:	4 395.31	1 051.50	49.25	27.09	7.76	151.34	13.60	2.58		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		E	Karfiolleves	283.26	67.77	3.21	1.43	0.19	10.39	0.01	0.14		
			Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15		
			Lencsefőzelék	1 006.77	240.85	13.84	5.42	1.77	33.90	3.60	0.38	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		





10/8/2024 kedd	00161	U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:			4 153.60	993.67	48.38	27.55	7.56	136.79	13.60	2.85		
	Tejmentes, fruktózs. 4-6 (00167)	T	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
				Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		E	E	Karfiolleves	423.60	101.34	3.21	5.14	0.61	10.39	0.01	0.14		
				Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15		
				Lencsefőzelék	1 006.77	240.85	13.84	5.42	1.77	33.90	3.60	0.38	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19			
		U	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
				Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
				Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:			3 997.14	956.24	45.60	30.89	7.95	122.73	13.60	2.55		





10/9/2024 szerda		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6										
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Virslí	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
		Ketchup	226.80	54.26	1.05	0.20	0.00	12.00	7.00	1.08		
		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		
		Temesvári sertésragu	517.39	123.78	11.18	7.26	2.54	3.25	0.00	0.41		
		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	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		
		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:		4 463.23	1 067.77	39.62	33.77	9.85	149.29	14.00	2.89		
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Virslí	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25			
	Ketchup	226.80	54.26	1.05	0.20	0.00	12.00	7.00	1.08			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05		





10/9/2024 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	E	Temesvári sertésragu	531.90	127.25	11.24	7.58	2.73	3.33	0.00	0.41			
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03			
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		U	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			
			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:	4 156.10	994.29	42.68	32.61	9.97	134.07	13.99	2.59			
	(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25			
			Ketchup	226.80	54.26	1.05	0.20	0.00	12.00	7.00	1.08			
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
		E	Temesvári sertésragu	665.35	159.17	12.31	9.73	3.55	5.36	0.00	0.51			
			Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05			
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03			
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		U	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			





10/9/2024 szerda (00167) Tejmentes, csiriz	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	
		Összesen:	4 289.55	1 026.21	43.75	34.76	10.79	136.10	13.99	2.69	







10/10/2024 csütörtök		Tej-, tojás-, szójam. 4-6 (00160)										
Tejmentes 4-6 (00161)	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	E	Paradicsomleves	775.18	185.45	3.17	6.09	0.67	29.20	14.99	0.63		
		Szezámagos csirkemell	742.64	177.66	19.03	8.61	1.10	5.81	0.00	0.13		
		Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	U	Sárgarépaszendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49		
		Jégсалáta	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:		4 498.51	1 076.20	43.53	34.17	5.96	146.07	14.99	3.12		
	Tejmentes 4-6 (00161)	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
Csemege szalámi			325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
Teljes kiőrlésű kenyér			494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
Jégcsap retek			11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
E		Paradicsomleves	775.18	185.45	3.17	6.09	0.67	29.20	14.99	0.63		
		Szezámagos csirkemell	742.64	177.66	19.03	8.61	1.10	5.81	0.00	0.13		





10/10/2024 csütörtök		(00161) Tejmentes 4-6											
(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	E	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02			
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
		U	Sárgarépas szendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Jégсалáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
	Összesen:		4 254.51	1 017.82	42.63	34.63	5.76	131.39	14.99	3.40			
	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
		E	Szezámagos csirkemell	742.64	177.66	19.03	8.61	1.10	5.81	0.00	0.13		
			Paradicsomleves	782.93	187.30	3.27	6.13	0.68	29.50	14.99	0.61		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
		U	Sárgarépas szendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
Jégсалáta			22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
Összesen:		4 262.26	1 019.67	42.73	34.67	5.77	131.69	14.99	3.38				





10/11/2024 péntek		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6									
		T	E	U							
	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	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		
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
	Zöldborsóleves	295.33	70.65	3.98	1.27	0.14	10.64	0.01	0.28		
	Rakott káposzta	1 171.02	280.15	14.33	12.28	4.67	27.73	0.00	0.73		
	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		
	Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
	Összesen:	3 790.44	906.82	32.85	26.20	9.08	133.54	31.30	2.63		
(00161) Tejmentes 4-6		T	E	U							
			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		
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	Zöldborsóleves	287.30	68.73	3.91	1.25	0.13	10.27	0.01	0.28		
	Rakott káposzta	1 611.46	385.52	20.84	15.22	5.08	40.81	0.00	1.00		
	Teljes kiörlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		





10/11/2024	péntek	(00167)	Tejmentes, fruktózs. 4-6	00161	<b>U</b>	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
					Összesen:		3 602.93	861.96	41.90	24.71	8.11	111.39	18.80	1.81		
	<b>T</b>	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						
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00						
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06						
	<b>E</b>	Zöldborsóleves	287.30	68.73	3.91	1.25	0.13	10.27	0.01	0.28						
		Rakott káposzta	1 611.46	385.52	20.84	15.22	5.08	40.81	0.00	1.00						
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19						
	<b>U</b>	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13						
	Összesen:		3 602.93	861.96	41.90	24.71	8.11	111.39	18.80	1.81						

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

