



Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/21/2024 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		
		Kenőmájas	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		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E Sertésraguleves	450.15	107.69	9.82	5.25	1.38	5.06	0.00	0.26		
		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 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		
	Összesen:	4 225.28	1 010.83	38.82	17.29	5.08	172.78	16.98	2.60			
	(00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
Teljes kiörlésű kenyér		494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
Zöldpaprika		16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
E Sertésraguleves		450.15	107.69	9.82	5.25	1.38	5.06	0.00	0.26			
Burgonyás tészta		1 676.77	401.14	11.87	7.71	0.99	70.01	0.00	0.35	 		





10/21/2024 hétfő		(00161) Tejmentes 4-6		(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6							
E	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
U	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		
	Összesen:	3 965.51	948.68	36.12	20.84	5.34	152.15	16.98	2.50		
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	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		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
E	Sertésraguleves	485.24	116.08	9.82	6.18	1.48	5.06	0.00	0.26		
	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	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		
	Összesen:	4 000.60	957.07	36.12	21.77	5.44	152.15	16.98	2.50		





10/22/2024 kedd	(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		
			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		
		E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
			Halvagdalt	610.46	146.04	13.50	5.32	1.26	10.35	0.01	0.63		
			Tökfőzelék	493.96	118.17	2.49	6.62	1.71	11.97	0.02	0.07		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		U	Meggyes kevert	973.06	232.79	3.40	12.09	1.75	27.23	11.43	0.22		
		Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
		Összesen:	3 996.56	956.13	36.92	29.33	5.85	133.82	18.46	2.34			
	(00161) Tejmentes 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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
E		Daragaluska leves	438.86	104.99	3.45	3.66	0.55	14.36	0.00	0.09			





10/22/2024 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Tökfőzelék	493.96	118.17	2.49	6.62	1.71	11.97	0.02	0.07		
			Halvagdalt	788.43	188.62	13.06	11.39	2.03	7.72	0.01	0.35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Meggyes kevert	860.81	205.93	4.98	6.06	1.57	32.47	12.87	0.22		
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Összesen:	4 003.51	957.78	39.22	32.43	6.66	124.80	19.89	2.15		
	(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	T	Gyümölcstea	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		
			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		
		E	Daragaluska leves	525.10	125.62	3.89	4.76	0.71	16.57	0.00	0.10		
			Tökfőzelék	551.85	132.02	3.03	6.66	1.73	14.78	0.02	0.07		
			Halvagdalt	577.93	138.26	13.06	5.82	1.39	7.72	0.01	0.35		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Meggyes kevert	860.81	205.93	4.98	6.06	1.57	32.47	12.87	0.22		
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Összesen:	3 937.14	941.90	40.20	28.00	6.20	129.82	19.89	2.16		





10/24/2024 csütörtök		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6										
(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Virslis	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
		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	Bakonyi betyárleves	558.58	133.63	10.97	6.58	2.69	7.42	0.00	0.44		
		Szilvás gombóc	1 547.20	370.14	9.32	4.40	0.64	71.93	8.99	0.81		
		Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00		
	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:		4 387.04	1 049.54	39.81	27.51	8.94	158.39	13.19	3.37			
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Virslis	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25			
	Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	E	Bakonyi betyárleves	609.34	145.78	11.27	7.39	3.17	8.32	0.00	0.45		
		Szilvás gombóc	1 534.57	367.12	9.46	6.00	0.91	67.44	7.99	0.83		





10/24/2024 csütörtök		(00161) Tejmentes 4-6										
E	Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
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			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	Összesen:	4 345.77	1 039.67	39.92	30.32	9.60	149.43	12.19	3.26			
		<hr/>										
(00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6		T										
	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25			
	Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
E	Bakonyi betyárleves	614.08	146.91	11.33	7.79	3.32	7.62	0.00	0.49			
	Szilvás gombóc	1 680.97	402.15	11.32	4.29	0.75	78.15	7.99	0.92			
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			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	Összesen:	4 275.40	1 022.84	41.44	28.71	9.59	147.44	12.19	3.38			





10/25/2024 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		
	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
	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		
	Brokkolikrémleves	277.32	66.35	3.32	3.37	1.95	5.60	0.00	0.34		
	Édes-savanyú csirke	720.18	172.29	19.99	2.80	0.43	16.47	3.74	0.56		
	Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00		
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Összesen:	4 170.22	997.67	43.44	19.21	5.63	161.20	29.66	2.07		
(00161) Tejmentes 4-6		T	E	U							
			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		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
	Brokkolikrémleves	490.02	117.23	4.00	7.13	2.40	9.12	0.00	0.09		
	Édes-savanyú csirke	737.32	176.39	16.56	3.67	0.54	18.96	7.93	0.33		
	Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		





10/25/2024 péntek (00167) Tejmentes, fruktózs. 4-6	(00161)	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Összesen:	3 772.25	902.46	39.80	23.76	6.89	125.70	26.96	0.95		
	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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
	E		Brokkolikrémleves	498.36	119.22	4.40	6.24	2.31	11.23	0.00	0.34		
			Édes-savanyú csirke	766.27	183.32	16.83	3.69	0.55	20.37	7.93	0.33		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
	U		Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
			Puffasztott rizs	160.10	38.30	0.70	0.09	0.03	8.78	0.00	0.00		
			Összesen:	3 969.64	949.68	41.17	22.98	6.84	138.00	26.96	1.20		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

