



Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/4/2024 hétfő	Tej-, tojás-, szójam. 4-6 (00160)	T 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		
		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		
		E Vegyes gyümölcsleves	556.18	133.06	2.09	3.56	1.96	22.40	9.99	0.42		
		Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37	 	
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03		
		U 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			
	Összesen:	4 260.02	1 019.15	38.14	25.66	7.67	160.68	26.19	2.14			
	(00161) Tejmentes 4-6	T 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		
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			





11/4/2024 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	<b>T</b>	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	<b>E</b>	Vegyes gyümölcsleves	621.01	148.57	2.22	3.57	1.97	26.10	12.99	0.42		
		Hentes tokány	817.06	195.47	14.83	10.75	3.20	9.61	0.00	0.41		
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03		
	<b>U</b>	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
		Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
		Összesen:	4 102.94	981.57	38.11	28.37	9.28	140.30	24.79	1.86		





11/5/2024 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		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
			Paradicsom mártás	390.24	93.36	1.86	3.05	0.35	14.48	5.99	0.30		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
			Húsgombóc	587.74	140.61	10.27	3.37	1.17	17.13	0.00	0.09		
			Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18		
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
		Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	13.58	0.01			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Összesen:			3 928.52	939.85	33.05	19.33	5.16	156.61	26.57	2.88		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	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	465.00	111.24	0.04	12.25	3.33	0.07	0.00	0.67		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





11/5/2024 kedd (00161) Tejmentes 4-6	T	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
		Paradicsom mártás	390.24	93.36	1.86	3.05	0.35	14.48	5.99	0.30		
		Húsgombóc	615.36	147.22	10.81	3.85	1.29	17.15	0.00	0.10		
		Főtt burgonya	627.11	150.03	4.00	0.32	0.04	32.00	0.00	0.02		
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03		
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	13.58	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	4 450.83	1 064.80	34.58	29.70	7.96	162.68	26.57	3.29		





11/6/2024 szerda		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6										
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	E	Zöldséges zellerleves	255.54	61.13	1.44	2.58	0.30	7.70	0.01	0.19		
		Bolognai halragu	448.10	107.20	7.92	4.88	0.87	7.30	5.99	0.20		
		Tészta köret tojm.	871.13	208.41	5.88	4.61	0.57	34.74	0.00	0.86		
	U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
		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:		3 765.45	900.83	33.93	30.07	8.61	120.45	12.99	3.14		
	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
Kígyóborka		9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
Teljes kiörlésű kenyér		494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
Kenőmájas		395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83			
E		Zöldséges zellerleves	258.84	61.92	1.55	2.64	0.31	7.72	0.01	0.15		
		Bolognai halragu	525.28	125.66	7.92	6.93	1.10	7.30	5.99	0.20		





<b>11/6/2024</b> <b>szerda</b> (00161) Tejmentes 4-6	<b>E</b>	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37			
	<b>U</b>	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			
		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			
		<b>Összesen:</b>	<b>3 817.35</b>	<b>913.23</b>	<b>36.53</b>	<b>30.17</b>	<b>8.22</b>	<b>122.05</b>	<b>12.99</b>	<b>2.61</b>			





11/7/2024 csütörtök	Tej-, tojás-, szójam. 4-6 (00160)	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68			
			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	Tejfölös burgonyaleves tm	672.35	160.85	3.37	8.34	2.16	17.77	0.04	0.60			
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	597.50	142.94	17.07	5.97	2.11	5.07	0.00	0.15			
			Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		U	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				
	Összesen:			4 069.96	973.67	44.42	32.77	9.47	124.00	0.29	3.32			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46			
			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 kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		E	Tejfölös burgonyaleves tm	672.35	160.85	3.37	8.34	2.16	17.77	0.04	0.60			





<b>11/7/2024</b> <b>csütörtök</b> (00161) Tejmentes 4-6	<b>E</b>	Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.00	0.34	 	
		Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	<b>U</b>	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
			Összesen:	3 941.53	942.95	40.47	33.49	8.80	118.65	0.29	3.14	







11/8/2024 péntek												
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	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		
		Kígyóborka	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	Zöldborsóleves	295.33	70.65	3.98	1.27	0.14	10.64	0.01	0.28		
		Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23		
		Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
		Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18		
		Kókuszgolyó	600.33	143.62	2.65	4.43	1.98	23.09	7.81	0.27		
		Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
	Összesen:	4 395.75	1 051.62	37.55	22.82	7.15	171.74	24.80	2.51			
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Kígyóborka	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		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	E	Zöldborsóleves	319.40	76.41	4.21	1.32	0.14	11.73	0.01	0.29		





11/8/2024 péntek (00161) Tejmentes 4-6	<b>E</b>	Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23	
		Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04	
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02	
		Kókuszgolyó	600.33	143.62	2.65	4.43	1.98	23.09	7.81	0.27	
	<b>U</b>	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
		Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24	
		Összesen:	4 263.87	1 020.06	33.62	24.18	8.98	164.95	24.80	2.54	

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

