



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiörlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
	E	Sóskamártás tejmentes	551.74	132.00	3.74	8.33	2.51	9.77	0.01	0.07		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	U	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Házi diós kevert tejmentes	924.55	221.18	5.27	13.72	3.57	18.83	4.00	0.51	 	
			Összesen:	3 365.58	805.17	27.12	34.94	9.60	93.13	9.01	1.36	





11/19/2024 kedd (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		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		
		Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
	T	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	E	Rakott brokkoli	1 291.00	308.85	15.81	11.48	3.64	35.23	0.01	0.25		
	U	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Tonhal	284.13	67.97	6.45	4.65	1.32	0.00	0.00	0.03		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Összesen:	3 818.70	913.56	32.62	22.67	6.54	142.23	10.87	0.94		





11/20/2024 szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Tojásrántotta	382.56	91.52	4.05	8.24	1.46	0.18	0.00	0.11		
		Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	T	Körte	199.36	47.69	0.36	0.27	0.00	10.80	0.00	0.01		
	E	Csirkepaprikás tejmentes	654.37	156.55	13.52	9.47	2.30	4.14	0.01	0.16		
		Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.37		
	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:	3 769.30	901.75	39.35	24.54	5.99	124.41	16.81	1.19		





11/21/2024 csütörtök (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		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		
		Kaliforniai paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Kiwi	203.64	48.72	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.01		
		Keksz	262.64	62.83	1.99	0.42	0.06	12.69	2.00	0.01		
	E	Halrudacska	205.03	49.05	10.62	0.38	0.07	0.72	0.00	0.11		
		Céklasaláta	24.24	5.80	0.16	0.02	0.00	1.24	0.86	0.04		
		Tört burgonya	763.34	182.62	3.75	4.94	0.57	30.00	0.00	0.05		
		Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Méz	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
	Összesen:		3 355.87	802.85	31.66	13.07	2.25	135.48	10.96	1.22		





11/22/2024	péntek	(00159)	Tejmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
					Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
					Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
					Virsli	242.34	57.98	3.13	5.00	1.92	0.05	0.00	0.13		
				T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
				E	Gulyásleves	705.29	168.73	11.04	5.96	1.47	17.21	0.02	0.24		
					Nudli	619.81	148.28	3.57	2.45	0.27	27.29	4.00	0.16		
					Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
				U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
					Sárgarépa	67.25	16.09	0.48	0.08	0.01	3.24	0.00	0.13		
					Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
					Összesen:	3 454.23	826.38	34.21	20.43	6.56	124.13	9.02	1.37		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

