



Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 hétfő (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b> Gyümölcsstea	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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	Kenőmájas	329.81	78.90	3.98	6.93	3.17	0.08	0.00	0.69		
	<b>T</b> Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
	<b>E</b> Temesvári sertésragu tejmentes	561.12	134.24	9.95	8.57	2.92	4.12	0.00	0.10		
	Nudli	1 220.92	292.09	8.25	4.79	0.53	52.05	0.00	0.00		
	<b>U</b> Zala felvágott	153.66	36.76	2.34	2.99	1.09	0.09	0.00	0.05		
	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		
	Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
	Összesen:	3 497.29	836.68	33.44	27.08	8.54	111.71	5.00	1.51		





11/26/2024 kedd (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b>	Tejeskávé kókusztejjel	264.94	63.38	0.66	0.80	0.00	13.31	9.99	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		
	<b>T</b>	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
	<b>E</b>	Zöldséges tojás rizottó	1 145.47	274.03	9.44	12.98	2.10	29.46	0.01	0.21		
		Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	<b>U</b>	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Összesen:	3 396.39	812.52	19.83	19.49	3.70	136.97	10.00	0.86		





11/27/2024 szerda (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b>	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
		Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	<b>T</b>	Körte	199.36	47.69	0.36	0.27	0.00	10.80	0.00	0.01		
	<b>E</b>	Karfiolfőzelék tejmentes	607.96	145.45	4.92	7.48	2.46	14.45	0.01	0.05		
		Aprópecsenye	546.77	130.81	10.91	8.79	1.98	1.89	0.01	0.12		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	<b>U</b>	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
		Kukorica abonett	270.06	64.62	2.43	0.42	0.03	12.69	0.00	0.03		
		Összesen:	3 449.73	825.30	36.29	28.22	8.08	100.24	12.06	1.32		





<b>11/28/2024</b> <b>csütörtök</b> (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b>	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		Kenőmájas	329.81	78.90	3.98	6.93	3.17	0.08	0.00	0.69		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	<b>T</b>	Őszibarackbefőtt, hámozott	330.33	79.03	0.45	0.00	0.00	19.08	12.60	0.01		
	<b>E</b>	Natúr halfilé 1-3	545.38	130.47	9.81	8.25	1.34	3.52	0.00	0.25		
		Tört burgonya	763.34	182.62	3.75	4.94	0.57	30.00	0.00	0.05		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
	<b>U</b>	Körteturmix tejmentes	294.15	70.37	0.54	0.48	0.00	15.85	8.46	0.15		
		Puffasztott rizs	480.30	114.90	2.10	0.27	0.09	26.34	0.00	0.00		
		Összesen:	3 352.55	802.04	25.44	21.28	5.29	125.33	28.21	1.31		





<b>11/29/2024</b> <b>péntek</b> (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b>	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Főtt virsli	242.34	57.98	3.13	5.00	1.92	0.05	0.00	0.13		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	<b>T</b>	Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
	<b>E</b>	Paradicsom mártás	893.50	213.76	4.33	7.94	0.95	30.98	9.99	0.45		
		Húsgombóc	548.79	131.29	8.71	3.04	1.00	17.11	0.00	0.08		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
	<b>U</b>	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
		Körteturmix tejmentes	294.15	70.37	0.54	0.48	0.00	15.85	8.46	0.15		
		<b>Összesen:</b>	<b>3 331.03</b>	<b>796.90</b>	<b>25.57</b>	<b>18.55</b>	<b>4.00</b>	<b>130.52</b>	<b>18.45</b>	<b>1.46</b>		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

