



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/18/2024 hétfő (00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T 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			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	E Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23			
	Csirkepaprikás	722.02	172.73	16.37	8.84	3.08	6.69	0.00	0.20			
	Tészta köret tojm.	871.13	208.41	5.88	4.61	0.57	34.74	0.00	0.86			
	Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
	U Kókusztej	8.60	2.06	0.06	0.08	0.00	0.27	0.00	0.02			
	Sárgarépas szendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49			
	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			
	Összesen:		4 233.30	1 012.75	46.33	27.08	5.88	143.46	1.54	3.26		





11/18/2024 hétfő (00161) Tejmentes 4-6												
		T	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			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	E Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23	 		
	Csirkepaprikás	722.02	172.73	16.37	8.84	3.08	6.69	0.00	0.20			
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37	 		
	Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
	U Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Sárgarépaszendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49	 		
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Összesen:	4 385.94	1 049.26	49.54	28.24	5.90	147.57	1.54	3.13			





11/19/2024 kedd												
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	1 108.19	265.12	5.86	1.95	0.63	55.72	15.98	0.24		
	E	Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
		Vagdalt	548.47	131.21	10.20	3.40	1.19	14.79	0.00	0.20	 	
		Burgonyafőzelék	1 141.00	272.97	7.03	6.06	2.30	46.63	0.00	0.04		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	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		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Összesen:	4 540.71	1 086.30	40.03	19.27	6.39	185.93	16.25	1.57		
(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	1 108.19	265.12	5.86	1.95	0.63	55.72	15.98	0.24		
	E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45	 	
		Burgonyafőzelék	1 141.00	272.97	7.03	6.06	2.30	46.63	0.00	0.04		
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
	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		
		Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
	Összesen:	4 447.04	1 063.90	43.42	23.29	7.24	167.84	16.25	2.06			





11/20/2024	szerda (00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20			
			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	Karfiollevés	280.97	67.22	3.18	1.43	0.19	10.26	0.01	0.15			
		Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02				
		Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17				
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20				
		U	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	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					
	Összesen:				4 013.03	960.07	41.65	32.00	8.39	124.42	15.50	2.66		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20			
			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	Karfiollevés	283.26	67.77	3.21	1.43	0.19	10.39	0.01	0.14			
		Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02				





11/20/2024 szerda (00161) Tejmentes 4-6	E	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
	U	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	3 996.60	956.15	42.27	32.10	8.42	122.49	15.50	2.07		





11/21/2024 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	
		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	
		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	Karalábéleves	227.28	54.37	1.55	2.08	0.25	7.21	0.01	0.16	
		Halfilé sárgaborsó bundában	896.32	214.43	12.92	15.55	2.24	4.78	0.00	0.18	
		Zöldséges rizs	806.03	192.83	5.07	2.31	0.28	37.66	0.00	0.22	
	U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64	
		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:		3 815.62	912.83	35.71	35.80	7.78	109.72	0.01	2.76	
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	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		
	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		





11/21/2024 csütörtök (00161) Tejmentes 4-6	E	Karalábéleves	199.21	47.66	1.55	1.34	0.16	7.21	0.01	0.16	
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.00	0.49	
		Zöldséges rizs	806.03	192.83	5.07	2.31	0.28	37.66	0.00	0.24	
		Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17	
	U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43	
		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:	3 811.36	911.82	36.55	28.55	6.58	125.22	0.01	3.05	





11/22/2024 péntek		(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		
		Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
		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		
	E	Gulyásleves	584.07	139.73	10.16	5.38	1.41	12.41	0.03	0.16		
		Mákos bukta	1 409.54	337.21	9.83	11.84	1.86	47.43	4.00	0.01		
		Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18		
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	U	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		
Növényi sajt		225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46			
Összesen:		4 516.10	1 080.41	33.63	28.27	8.76	171.53	28.33	2.03			
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E	Gulyásleves	584.07	139.73	10.16	5.38	1.41	12.41	0.03	0.16		
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03		





11/22/2024 péntek (00161) Tejmentes 4-6	E	Mákos bukta	1 584.96	379.18	9.83	16.48	2.39	47.43	4.00	0.01		
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
	U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	4 549.98	1 088.51	33.18	33.19	9.20	162.88	28.33	2.02		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

