



Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 hétfő (00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Csemege paprikás szalámi	206.55	49.41	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
	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		
	Jégسالáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	E Nyírségi gombóclevés	706.69	169.07	15.73	5.62	1.73	13.44	0.00	0.58		
	Burgonyás tészta	1 579.37	377.84	12.62	4.27	0.62	71.30	0.00	0.59		
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	U Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Összesen:	4 374.82	1 046.62	45.23	24.16	7.44	159.59	6.99	3.46	
(00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Csemege paprikás szalámi	206.55	49.41	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
	Margarin	93.00	22.24	0.00	2.45	0.66	0.01	0.00	0.13		





11/25/2024 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Jégsaláta	22.60	5.40	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	E	Nyírségi gombóclevés	663.02	158.62	15.32	4.99	1.82	12.75	0.00	0.58		
		Darásmetélt	1 381.42	330.48	10.60	6.85	0.99	56.22	0.00	0.37	 	
		Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
	U	Kókusztej	86.01	20.57	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.23		
		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	3.91	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Összesen:	4 079.95	976.03	41.67	26.52	7.69	140.74	17.85	3.27		





11/26/2024 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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		
			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	Csontleves	391.51	93.66	2.75	1.82	0.25	16.30	0.50	0.20		
			Paradicsomos káposzta	920.24	220.15	6.36	5.60	0.62	35.52	7.99	0.78		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			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:	4 505.13	1 077.79	45.25	31.16	6.04	152.08	26.91	2.61			
	(00161) Tejmentes 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		
			Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
E		Csontleves	333.78	79.85	3.65	1.92	0.28	12.04	0.00	0.24			





11/26/2024 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Paradicsomos káposzta	920.24	220.15	6.36	5.60	0.62	35.52	7.99	0.78		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		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:	4 059.38	971.16	43.77	31.27	5.96	127.08	26.41	2.30		





11/27/2024 szerda (00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24					
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.00	0.01				
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13				
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.00	0.35				
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00				
		E	Rántott leves	379.69	90.83	1.62	5.76	0.70	8.06	0.01	0.00	0.20			
			Zöldborsós sertésragu	767.82	183.69	14.41	9.38	2.84	10.19	0.02	0.00	0.19			
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.00	0.03			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	0.01			
		U	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.00	0.01			
			Sült paprika krém	149.95	35.87	0.51	2.38	0.32	3.04	0.00	0.00	0.01			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.00	0.35			
		Összesen:			4 382.02	1 048.33	35.53	28.61	6.54	160.29	20.01	1.53			
		(00161) Tejmentes 4-6	T	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24			
				Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.00	0.01		
				Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
				Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.00	0.35		
Zöldpaprika	16.38			3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00				





11/27/2024 szerda (00161) Tejmentes 4-6	E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05			
		Zöldborsós sertésragu	767.82	183.69	14.41	9.38	2.84	10.19	0.02	0.19			
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	U	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
		Sült paprika krém	149.95	35.87	0.51	2.38	0.32	3.04	0.00	0.01			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Összesen:		4 210.94	1 007.40	36.72	26.54	6.37	153.52	20.00	1.52			





11/28/2024 csütörtök												
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
		Rizsfelfújít	1 675.87	400.93	6.20	7.68	2.92	76.11	15.03	0.26		
	U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Összesen:	4 113.40	984.07	34.81	24.26	9.49	155.24	22.02	2.08		
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
		Rizsfelfújít	1 632.58	390.57	6.15	7.63	2.91	73.69	15.02	0.26		
	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		





/28/20:	00161	U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	3 855.11	922.27	34.31	21.99	8.72	145.46	22.01	2.08		





11/29/2024 péntek		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6										
(00161) Tejmentes 4-6	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		
		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	Sütőtök krémleves	564.60	135.07	2.31	4.57	2.05	21.02	5.99	0.03		
		Rakott zöldbab	1 443.62	345.36	19.21	17.13	6.40	27.96	0.00	0.24		
	U	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		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Összesen:	4 020.15	961.75	39.10	35.44	12.74	120.13	13.22	1.88			
(00161) Tejmentes 4-6	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		
		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	Sütőtök krémleves	564.60	135.07	2.31	4.57	2.05	21.02	5.99	0.03		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rakott zöldbab	1 337.99	320.09	19.35	11.18	4.16	34.93	0.00	0.22		





11/29/2024 péntek (00161) Tejmentes 4-6	U	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	
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
		Összesen:	4 022.56	962.32	39.63	33.53	10.86	124.04	13.22	2.10	

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

