



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/6/2025 hétfő (00159) Tejmentes 1-3	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00		
	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
	E Zöldborsófőzelék tejmentes	783.80	187.51	9.19	6.52	2.30	22.61	0.01	0.04		
	Aprópecsenye	511.68	122.41	10.91	7.86	1.88	1.89	0.01	0.12		
	U Répatorta tejmentes	879.14	210.32	4.82	9.04	1.19	27.09	3.00	0.41	 	
	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Összesen:	3 502.42	837.89	35.73	31.93	7.43	100.73	8.26	1.51		





17/2025 kedd (00159) Tejmentes 1-3	R	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		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Kiwi	229.10	54.81	0.90	0.54	0.00	10.17	0.00	0.01		
		Keksz	262.64	62.83	1.99	0.42	0.06	12.69	2.00	0.01	 	
	E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
		Lekváros palacsinta tejmentes	1 232.51	294.86	7.01	6.74	1.05	51.07	16.29	0.04	 	
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Összesen:	3 461.21	828.04	30.45	19.24	4.09	130.43	18.30	1.36		





1/8/2025 szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		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		
	T	Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
	E	Parajfőzelék tejmentes	852.02	203.83	5.70	12.38	4.58	17.16	0.00	0.18		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	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:	3 458.29	827.35	28.65	24.36	8.28	116.34	11.80	1.24		





1/9/2025 csütörtök (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43		
		Virslis	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	T	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
	E	Bácskai rizseshús	1 367.94	327.26	14.79	11.69	2.32	40.34	0.00	0.36		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
	U	Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Spárgás szendvicsskrém	148.29	35.48	1.33	2.03	0.28	2.85	0.00	0.47		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 576.77	855.69	31.68	22.82	5.90	128.87	9.95	1.67		





1/10/2025	péntek	(00159)	Tejmentes 1-3	R	Kókusztejes kakaó	481.40	115.17	0.97	1.23	0.26	24.91	21.98	0.24		
					Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
					Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
				T	Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
					Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
				E	Sütőtökfőzelék	1 016.27	243.13	6.09	4.10	2.03	44.95	3.00	0.14		
					Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08		
					Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
				U	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	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
					Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
					Összesen:	3 371.92	806.69	34.00	13.65	4.05	135.42	24.98	1.62		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

