



Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/13/2025 hétfő (00159) Tejmentes 1-3	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
	Kenőmájás	197.88	47.34	2.39	4.16	1.90	0.05	0.00	0.41		
	Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	T Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	E Tejszínes halfilé	865.00	206.94	13.15	13.38	4.36	7.60	0.01	0.21		
	Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.37		
	U Gyümölcs saláta	266.43	63.74	0.55	0.16	0.00	14.56	4.88	0.02		
	Puffasztott rizs	640.40	153.20	2.80	0.36	0.12	35.12	0.00	0.00		
		Összesen:	3 562.27	852.22	31.36	21.83	6.98	130.71	9.89	1.06	





1/14/2025 kedd (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Virslí	193.87	46.38	2.50	4.00	1.53	0.04	0.00	0.50	
		Kígyóúborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03	
	T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02	
	E	Burgonyafőzelék	873.84	209.05	5.51	7.01	2.39	30.46	0.00	0.06	
		Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.01	0.40	
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02	
	U	Párizsi	151.25	36.18	1.79	2.73	1.03	1.06	0.00	0.19	
		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	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
	Összesen:		3 481.27	832.83	36.03	23.09	7.61	118.60	5.01	1.77	





1/15/2025 szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Méz	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
		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	Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	14.00	0.01		
		Kecsze	393.96	94.25	2.99	0.63	0.09	19.04	3.00	0.01	 	
	E	Rakott karfiol bulgurral tejm.	1 414.75	338.46	16.96	14.62	4.82	36.77	0.01	0.17		
	U	Kókusztej	8.60	2.06	0.06	0.08	0.00	0.27	0.00	0.02		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		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		
		Összesen:	3 503.51	838.18	29.65	21.79	6.49	132.12	25.11	0.81		





1/16/2025 csütörtök (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Zala felvágott	153.66	36.76	2.34	2.99	1.09	0.09	0.00	0.05		
		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	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
		Ízes bukta	1 553.80	371.72	8.80	13.64	1.78	52.94	9.74	0.02		
	U	Tonhal	236.78	56.64	5.38	3.88	1.10	0.00	0.00	0.03		
		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		
		Összesen:	3 402.68	814.03	34.00	25.42	4.91	110.96	9.75	1.05		





1/17/2025 péntek (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Csirkemell sonka	69.17	16.55	3.71	0.15	0.04	0.08	0.00	0.04		
		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	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	E	Paradicsomos káposzta	660.31	157.97	4.24	2.91	0.34	28.27	9.99	0.40		
		Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	U	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
	Összesen:		3 494.94	836.12	34.34	11.00	2.26	147.10	9.99	1.24		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

