



Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/3/2025 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		





<b>2/4/2025</b> kedd	(00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b>	Tejescávé 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		
			<b>Összesen:</b>	<b>3 396.39</b>	<b>812.52</b>	<b>19.83</b>	<b>19.49</b>	<b>3.70</b>	<b>136.97</b>	<b>10.00</b>	<b>0.86</b>		





2/5/2025 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>	Sárgaborsó krémleves	465.72	111.42	5.17	3.39	0.43	14.93	0.00	0.33		
		Darásmetélt baracklekvárral	963.61	230.53	6.51	5.12	0.70	39.28	5.43	0.25	  	
	<b>U</b>	Almás savanyúkáposzta	269.49	64.47	0.57	1.19	0.11	12.62	8.10	0.60	 	
		Burgonyás pogácsa	499.99	119.62	3.58	4.21	1.16	16.60	0.00	0.56	 	
		Összesen:	3 272.43	782.87	25.43	22.39	4.39	118.54	13.77	2.68		





<b>2/6/2025</b> <b>csütörtök</b> (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b>	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Kígyóborka	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>	Halvagdalt	451.93	108.12	8.72	4.10	1.02	8.71	0.01	0.30		
		Karfiolfőzelék tejmentes	678.13	162.23	4.92	9.34	2.67	14.45	0.01	0.05		
	<b>U</b>	Körteturmix tejmentes	378.06	90.45	0.54	0.48	0.00	20.85	13.46	0.15		
		Puffasztott rizs	480.30	114.90	2.10	0.27	0.09	26.34	0.00	0.00		
		Összesen:	3 197.19	764.88	25.12	21.48	7.07	116.87	31.08	1.26		





<b>2/7/2025</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	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.02		
	<b>U</b>	Répatorta tejmentes	958.04	229.20	6.04	10.59	1.39	27.14	3.00	0.41		
		Összesen:	3 870.69	926.01	30.92	28.58	5.34	134.25	12.99	1.73		

.....  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

