



Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/13/2025 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 szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
		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		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E Palócleves	837.01	200.24	12.10	9.83	3.10	15.60	0.05	0.12		
		Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57		
		U Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	4 568.69	1 093.00	38.53	32.61	8.64	159.52	35.72	2.63		
(00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64			
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
	Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56			
	Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07			





1/13/2025 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	E	Palócleves	942.26	225.42	12.10	12.62	3.42	15.60	0.05	0.12		
		Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	4 716.07	1 128.26	39.00	34.44	8.63	163.33	35.72	2.28		





1/14/2025 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	447.24	107.00	13.02	2.55	1.29	7.79	0.01	0.21		
			Vagdalt	548.47	131.21	10.20	3.40	1.19	14.79	0.00	0.20		
			Zöldborsófőzelék	902.38	215.88	9.71	8.51	2.11	24.61	3.00	0.04		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		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		
			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		
			Összesen:	4 349.99	1 040.68	57.33	25.60	7.86	143.69	3.01	2.11		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		





1/14/2025 kedd (00161) Tejmentes 4-6	T	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Tárkonyos csirkeraguleves	447.24	107.00	13.02	2.55	1.29	7.79	0.01	0.21		
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24		
		Zöldborsófőzelék	902.38	215.88	9.71	8.51	2.11	24.61	3.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	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		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	4 027.56	963.54	59.07	28.05	8.10	117.20	3.01	2.57		





1/15/2025 szerda	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Virslis	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20			
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		E	Rántott leves	379.69	90.83	1.62	5.76	0.70	8.06	0.01	0.20			
			Rakott karfiol tejmentes	1 697.46	406.09	19.77	14.67	4.21	48.25	0.00	0.54			
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29			
		U	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			
			Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00			
	Összesen:				4 590.51	1 098.21	39.87	32.10	8.94	161.01	26.00	2.50		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Virslis	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	Reszeltészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.08			
			Rakott karfiol tejmentes	1 697.46	406.09	19.77	14.67	4.21	48.25	0.00	0.54			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			





1/15/2025	szerda	(00161)	Tejmentes	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13		
					Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
					Összesen:	4 392.25	1 050.80	42.23	31.69	9.55	142.48	23.00	2.18		





1/16/2025 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		
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	E	Fokhagymakrémleves	269.77	64.54	1.91	3.28	1.96	6.78	0.00	0.05		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
		Vitaminsaláta	175.73	42.04	1.20	0.28	0.04	8.53	3.00	0.05		
	U	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
Kókuszrizs		1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11			
Összesen:		4 179.37	999.86	36.45	28.42	10.54	146.64	12.99	1.24			
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
	Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E	Fokhagymakrémleves	269.77	64.54	1.91	3.28	1.96	6.78	0.00	0.05		





1/16/2025 csütörtök (00161) Tejmentes 4-6	E	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02		
		Vitaminsaláta	175.73	42.04	1.20	0.28	0.04	8.53	3.00	0.05		
	U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
		Összesen:	4 502.93	1 077.26	40.61	33.68	10.77	149.78	12.99	1.61		





1/17/2025 péntek		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6										
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Virslí	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15		
		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	Tavaszi zöldségleves	363.13	86.87	3.27	3.27	0.39	10.92	0.05	0.15		
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		Mexikói sertésragu	742.06	177.53	13.44	9.09	2.01	10.27	0.00	0.69		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	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		
		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		
	Összesen:		4 195.52	1 003.73	41.59	25.24	6.05	150.80	11.24	2.57		
	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Virslí	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15		
		Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65		
Teljes kiörlésű kenyér		494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E		Daragaluska leves	472.96	113.15	3.74	3.77	0.59	15.83	0.00	0.10		





1/17/2025 péntek (00161) Tejmentes 4-6	E	Mexikói sertésragu	742.06	177.53	13.44	9.09	2.01	10.27	0.00	0.69		
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	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		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	4 061.35	971.63	41.16	26.20	6.05	141.03	11.19	2.80		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

