



Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/10/2025 hétfő (00159) Tejmentes 1-3	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15			
	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			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
	T Kiwi	229.10	54.81	0.90	0.54	0.00	10.17	0.00	0.01			
	E Aprópecsenye	546.77	130.81	10.91	8.79	1.98	1.89	0.01	0.12			
	Tökfőzelék	648.82	155.22	3.63	8.11	2.52	16.64	0.01	0.05			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
	U 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			
	Összesen:		3 391.90	811.48	29.98	26.35	7.03	111.13	13.12	0.98		





2/11/2025 kedd (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		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		
		Kaliforniai paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		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		
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
	E	Virslis rakott burgonya	1 456.04	348.33	14.23	20.75	7.16	25.30	0.00	0.38		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
	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:		3 725.76	891.34	35.71	28.65	9.58	115.03	11.80	1.71		





2/12/2025 szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Banánturmix tejmentes	448.51	107.30	1.53	0.57	0.00	23.41	0.00	0.19		
	E	Zöldborsófőzelék tejmentes	783.80	187.51	9.19	6.52	2.30	22.61	0.01	0.04		
		Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.01	0.40		
	U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Összesen:	3 425.59	819.51	37.99	23.73	7.92	111.80	7.82	1.81		





2/13/2025 csütörtök (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	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		
	T	Narancs	155.80	37.27	0.54	0.18	0.00	7.65	0.00	0.01		
	E	Tavaszi zöldségleves	172.95	41.37	2.08	0.34	0.05	7.41	0.02	0.09		
		Töltött zsemle tejmentes 1-3	1 261.61	301.82	7.22	11.70	5.86	41.37	5.49	0.37	 	
	U	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Kígyóborka	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Szardínia halkonzerv	356.08	85.19	6.75	6.42	1.90	0.00	0.00	0.38		
		Összesen:	3 566.41	853.20	25.55	25.20	9.30	128.17	5.51	1.82		





2/14/2025 bétek (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
		Tojásrántotta	382.56	91.52	4.05	8.24	1.46	0.18	0.00	0.00	0.11		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.00	0.05		
		Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00	0.01		
	T	Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.00	0.01		
		Keksz	262.64	62.83	1.99	0.42	0.06	12.69	2.00	0.00	0.01	 	
	E	Vegyes zöldségfőzelék tejmentes	694.04	166.04	6.20	7.38	2.45	18.43	0.01	0.00	0.11		
		Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.00	0.08		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.00	0.05		
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.00	0.24		
		Zala felvágott	256.10	61.27	3.90	4.98	1.82	0.15	0.00	0.00	0.08		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.00	0.05		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	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		
		Összesen:	3 586.85	858.09	40.41	27.84	7.05	110.05	2.01	0.00	1.18		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

