



Tételes étlap 2025.04.21. - 2025.04.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/22/2025 kedd (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b> 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	1.50	0.05			
	Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01			
	<b>T</b> Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
	<b>E</b> Rakott brokkoli	1 291.00	308.85	15.81	11.48	3.64	35.23	0.79	0.25			
	<b>U</b> Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	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	1.50	0.05			
	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	Szardínia halkonzerv	356.08	85.19	6.75	6.42	1.90	0.00	0.00	0.38			
	Összesen:		3 890.65	930.78	32.92	24.44	7.12	142.23	16.69	1.29		





4/23/2025 szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Tojásrántotta	382.56	91.52	4.05	8.24	1.46	0.18	0.00	0.11	
		Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
	T	Körte	199.36	47.69	0.36	0.27	0.00	10.80	0.00	0.01	
	E	Csirkepaprikás tejmentes	654.37	156.55	13.52	9.47	2.30	4.14	0.40	0.16	
		Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.37	
	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13	
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		Összesen:	3 769.30	901.75	39.35	24.54	5.99	124.41	24.67	1.19	





4/24/2025 csütörtök (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Csirkemell sonka	115.29	27.58	6.18	0.25	0.06	0.13	0.00	0.07		
		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	Kiwi	203.64	48.72	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.01		
		Keksz	262.64	62.83	1.99	0.42	0.06	12.69	2.01	0.01		
	E	Halrudacska	527.55	126.21	7.55	5.14	0.43	12.27	0.00	0.76		
		Céklasaláta	24.24	5.80	0.16	0.02	0.00	1.24	2.78	0.04		
		Tört burgonya	763.34	182.62	3.75	4.94	0.57	30.00	0.00	0.05		
		Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Méz	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		Összesen:	3 740.26	894.80	29.43	18.05	2.62	149.67	12.89	1.88		





4/25/2025	péntek	(00159)	Tejmentes 1-3	<b>R</b>	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	1.50	0.05			
				<b>T</b>	Kiwi	229.10	54.81	0.90	0.54	0.00	10.17	0.00	0.01			
				<b>E</b>	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	0.79	0.05			
					Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05			
				<b>U</b>	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	1.50	0.05			
					Összesen:	3 391.90	811.48	29.98	26.35	7.03	111.13	18.40	0.98			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

