



Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/12/2025 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			
	Szardínia halkonzerv	356.08	85.19	6.75	6.42	1.90	0.00	0.00	0.38			
	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			
	<b>T</b> Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00			
	Puffasztott rizs	160.10	38.30	0.70	0.09	0.03	8.78	0.00	0.00			
	<b>E</b> Zöldborsófőzelék tejmentes	783.80	187.51	9.19	6.52	2.30	22.61	0.79	0.04			
	Aprópecsenye	441.51	105.63	10.91	6.01	1.67	1.89	0.01	0.12			
	<b>U</b> Répatorta tejmentes	958.04	229.20	6.04	10.59	1.39	27.14	3.00	0.41			
	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Összesen:		3 366.23	805.33	38.46	31.16	7.34	91.57	8.80	1.59		





5/13/2025 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		
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	<b>T</b>	Kiwi	229.10	54.81	0.90	0.54	0.00	10.17	0.00	0.01		
	<b>E</b>	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
		Lekváros palacsinta tejmentes	1 232.51	294.86	7.01	6.74	1.05	51.07	19.35	0.04	   	
	<b>U</b>	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Összesen:	3 198.57	765.21	28.46	18.82	4.03	117.74	19.36	1.35		





5/14/2025 szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	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		
	T	Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
	E	Parajfőzelék tejmentes	852.02	203.83	5.70	12.38	4.58	17.16	1.56	0.18		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	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:		3 458.29	827.35	28.65	24.36	8.28	116.34	20.83	1.24		





<b>5/15/2025</b> <b>csütörtök</b> (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b>	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
		Virslis	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	<b>T</b>	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
	<b>E</b>	Bácskai rizseshús	1 367.94	327.26	14.79	11.69	2.32	40.34	0.00	0.36		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
	<b>U</b>	Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Spárgás szendvicsskrém	148.29	35.48	1.33	2.03	0.28	2.85	0.00	0.47		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		<b>Összesen:</b>	<b>3 576.77</b>	<b>855.69</b>	<b>31.68</b>	<b>22.82</b>	<b>5.90</b>	<b>128.87</b>	<b>16.75</b>	<b>1.67</b>		





<b>5/16/2025</b> <b>péntek</b> (00159) Tejmentes 1-3	<b>R</b>	Kókusztejes kakaó	531.75	127.21	0.97	1.23	0.26	27.91	24.98	0.24		
		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		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	<b>T</b>	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	<b>E</b>	Zöldbabfőzelék	700.30	167.54	5.18	8.32	2.53	17.66	0.79	0.03		
		Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	<b>U</b>	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		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Összesen:	3 200.04	765.56	34.55	18.73	4.69	113.30	27.27	1.53		





<b>5/17/2025</b> <b>szombat</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		
		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		
	<b>T</b>	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		
	<b>E</b>	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		
	<b>U</b>	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		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

