



Tételes étlap 2025.06.30. - 2025.07.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/30/2025 hétfő	(00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Kenőmájas	197.88	47.34	2.39	4.16	1.90	0.05	0.00	0.41		
			Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		T	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Kókusztej	43.01	10.29	0.30	0.40	0.00	1.36	0.00	0.12		
		E	Tejszínes halfilé	865.00	206.94	13.15	13.38	4.36	7.60	1.18	0.21		
			Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.37		
		U	Puffasztott rizs	640.40	153.20	2.80	0.36	0.12	35.12	0.00	0.00		
			Gyümölcs saláta	266.43	63.74	0.55	0.16	0.00	14.56	8.32	0.02		
			Összesen:	3 605.28	862.51	31.66	22.23	6.98	132.07	16.00	1.18		





7/1/2025 kedd	(00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			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		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	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	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
		E	Burgonyafőzelék tejmentes	848.13	202.90	4.85	7.14	2.81	29.30	0.98	0.04		
			Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.70	0.40	 	
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
		U	Lencsekrém	287.85	68.86	5.26	0.45	0.04	10.87	0.00	0.52	 	
			Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Összesen:	3 382.90	809.29	36.74	20.28	6.86	118.35	7.43	1.56		





7/2/2025	szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	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		
		T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
		E	Rakott karfiol bulgurral tejm.	1 414.75	338.46	16.96	14.62	4.82	36.77	1.62	0.17		
			Gyümölcsle	366.62	87.71	0.11	0.00	0.00	21.00	0.00	0.01		
		U	Kókusztej	8.60	2.06	0.06	0.08	0.00	0.27	0.00	0.02		
			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		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Összesen:	3 276.28	783.81	26.28	21.10	6.40	122.88	23.32	0.80		





7/3/2025	csütörtök	(00159)	Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
					Zala felvágott	153.66	36.76	2.34	2.99	1.09	0.09	0.00	0.05		
					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		
				T	Cseresznyebefőtt	178.48	42.70	0.28	0.11	0.00	9.90	9.90	0.01		
				E	Palócleves	652.47	156.09	8.77	9.01	2.42	9.87	0.43	0.09		
					Ízes bukta	1 182.22	282.83	7.30	11.27	1.46	37.71	9.50	0.02		
				U	Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
					Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
					Szardínia halkonzerv	237.38	56.79	4.50	4.28	1.27	0.00	0.00	0.25		
					Összesen:	3 407.91	815.28	31.89	30.58	6.74	102.05	21.33	1.18		





7/4/2025 péntek (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Csirkemell sonka	69.17	16.55	3.71	0.15	0.04	0.08	0.00	0.04		
		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	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	E	Paradicsomos káposzta	660.31	157.97	4.24	2.91	0.34	28.27	9.99	0.40		
		Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	1.12	0.03		
	U	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		Összesen:	3 494.94	836.12	34.34	11.00	2.26	147.10	14.48	1.24		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

