



Tételes étlap 2025.07.07. - 2025.07.13.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/7/2025 hétfő (00159) Tejmentes 1-3		R	Kókusztejes kakaó	531.75	127.21	0.97	1.23	0.26	27.91	24.98	0.24		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
		E	Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.70	0.40	 	
			Kelkáposzta főzelék	607.81	145.41	6.36	3.33	0.42	22.18	0.01	0.11		
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
				Összesen:	3 520.73	842.27	38.80	17.44	4.78	130.84	27.19	1.58	





7/8/2025 kedd	(00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Kókusztejes tejbedara szórattal	1 057.84	253.07	5.86	1.95	0.63	52.72	12.99	0.24		
		T	Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
		E	Csirkés-zöldséges bulgur	1 316.18	314.88	20.17	9.65	1.19	38.75	0.45	0.21		
			Uborka saláta	125.61	30.05	0.51	0.05	0.00	6.86	5.99	0.02		
		U	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	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:	3 465.27	829.03	33.02	15.18	2.63	140.98	24.43	0.66		





7/9/2025	szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			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		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		T	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
		E	Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08		
			Almás-gesztenyemártás	542.32	129.74	1.69	2.77	1.49	24.07	15.24	0.51		
			Kuszkusz	314.60	75.27	2.55	0.13	0.03	15.49	0.00	0.03		
		U	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Körtebefőtt, hámozott darabolt	202.12	48.35	0.15	0.00	0.00	11.85	11.85	0.01		
			Összesen:	3 307.16	791.18	29.06	10.90	3.22	141.90	28.59	1.68		





7/10/2025 csütörtök (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	43.01	10.29	0.30	0.40	0.00	1.36	0.00	0.12		
		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		
		Kaliforniai 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	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
	E	Frankfurti leves	759.52	181.70	6.40	14.11	4.80	7.10	0.80	1.23		
		Lekváros palacsinta tejmentes	1 232.51	294.86	7.01	6.74	1.05	51.07	19.35	0.04		
	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		
		Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
		Összesen:	3 793.93	907.64	28.10	30.97	9.60	122.30	38.50	1.89		





7/11/2025 péntek (00159) Tejmentes 1-3	R	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		
		Kaliforniai paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	16.96	0.00		
	E	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Kapros halfilé	653.84	156.42	10.46	10.56	3.16	4.17	0.79	0.17		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
	U	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Burgonyás pogácsa	499.99	119.62	3.58	4.21	1.16	16.60	0.00	0.56		
		Összesen:	3 254.11	778.49	27.50	21.50	5.63	115.45	17.75	1.53		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

